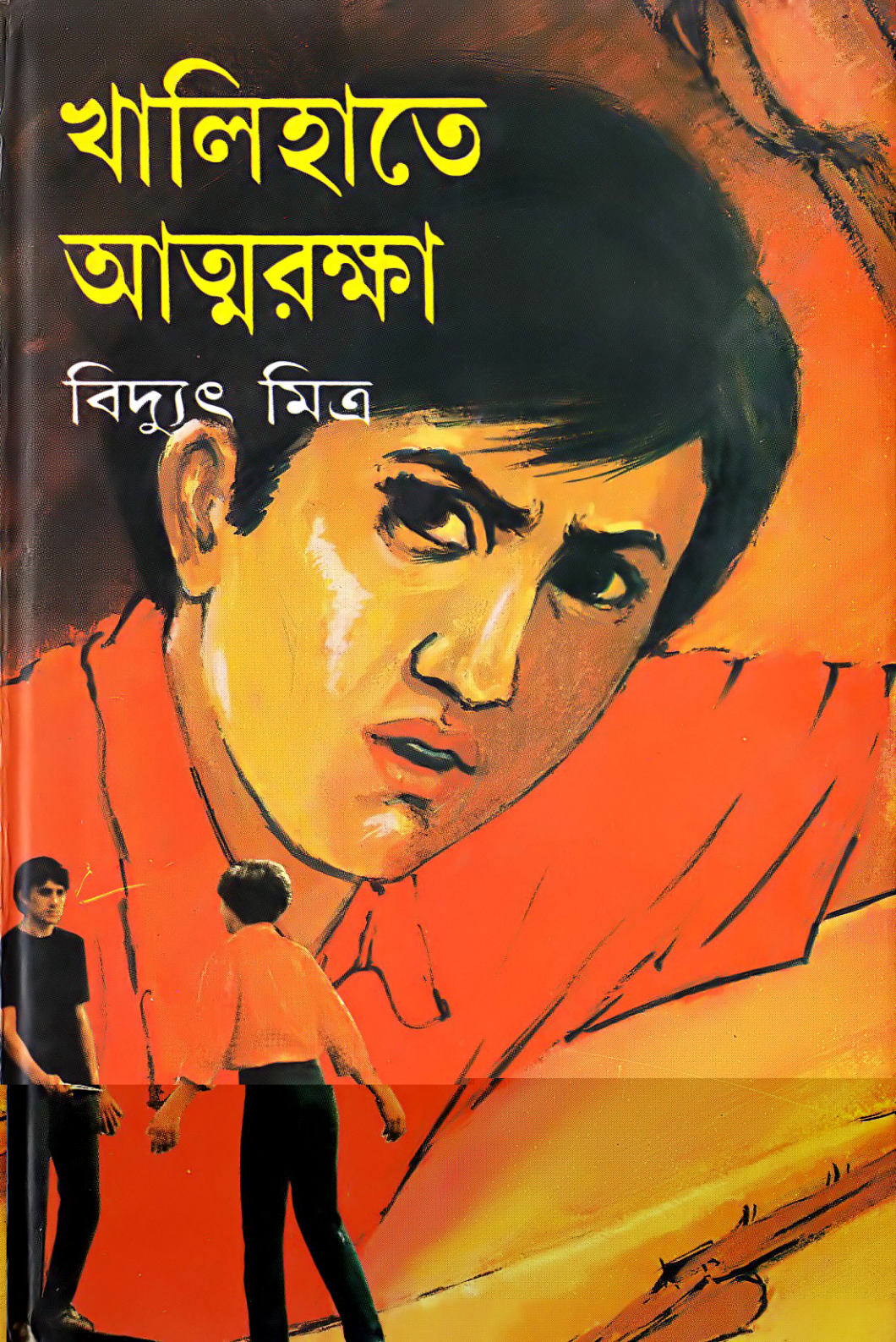
খালিহাতে আত্মরক্ষা

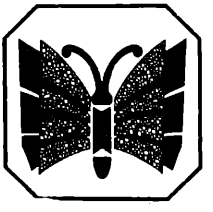
বিদ্যুৎ মিত্র



খালিহাতে আত্মরক্ষা

যে-কোন রকম আক্রমণ এলে
কিভাবে নিজেকে রক্ষা করবেন

বিদ্যুৎ মিত্র



প্রজাপতি প্রকাশন

প্রকাশকঃ
কাজী শাহনূর হোসেন
২৪/৪ সেগুন বাগিচা, ঢাকা ১০০০

গ্রন্থস্বত্ব লেখকের

প্রচ্ছদ ঃ শরাফত খান
প্রথম প্রকাশঃ জানুয়ারি, ১৯৮৪
প্রজাপতি সংস্করণঃ ফেব্রুয়ারি, ১৯৯২
মুদ্রণঃ সেগুনবাগান প্রেস, ২৪/৪ সেগুন বাগিচা, ঢাকা ১০০০
পরিবেশকঃ সেবা প্রকাশনী, ২৪/৪ সেগুন বাগিচা, ঢাকা ১০০০
শো-রুমঃ ৩৬/১০ বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০

KHALIHATEY ATMARAKSHA
(A Book of Self-Defence)
By Bidyut Mitra.

যোগাযোগঃ
প্রজাপতি প্রকাশন
২৪/৪ সেগুন বাগিচা, ঢাকা ১০০০, ফোন ৪০৫৩৩২
মূল্যঃ পঞ্চাশ টাকা

কি উপকার?

আপনি বেশিরভাগ সময় খালি হাতেই থাকেন। এবং আপনার জানা আছে, আপনি যত শক্তিশালীই হোন না কেন, আপনার চেয়েও বলবান লোক আছে পৃথিবীতে। দুষ্ট-চরিত্র বলবান লোকেরও অভাব নেই। আর তারা আপনাকে আক্রমণ করে বসবে না এমন কোনো কথাও দেয়নি। কাজেই, আপনার এমন কিছু কৌশল শিখে রাখা দরকার, যাতে কখনো হঠাৎ আক্রান্ত হলে আত্মরক্ষা করতে পারেন। খালি হাতে।

বিপদে মানুষ কখন পড়বে কেউ জানে না। আপনি নারীই হোন বা পুরুষ, যুবক-বৃদ্ধ যা-ই হোন; কোনো অবস্থাতেই আপনি নিজেকে নিরাপদ বলে ভাবতে পারেন না। যে-কোনো সময় যে-কোনো জায়গায় হামলা আসতে পারে আপনার উপর, বিপন্ন হতে পারে আপনার নিজের বা ঘনিষ্ঠদের জীবন।

কত কি ঘটতে পারে। ব্যক্তিগত শত্রুতার কথা না হয় বাদই দিলাম, পথেঘাটে হরহামেশা ঝুট-ঝামেলায় জড়িয়ে পড়ছে না মানুষ? নিজের ঘরেই কি আপনি সম্পূর্ণ নিরাপদ? রাতে ঘুমাচ্ছেন, ঘুম ভেঙে গেল, টের পেলেন চোর ঢুকেছে ঘরে; ধরতে গেলেন, ছুরি মেরে পালিয়ে গেল—ঘটছে না এরকম ঘটনা? অন্ধকার গলিতে তিন-চারজন গুণ্ডা-বদমাশ মিলে ঘর-ফেরতা চাকুরের বেতনের টাকাগুলো কেড়ে নিচ্ছে না জোর করে? নির্জন রাস্তায় রিকশা থেকে টেনে নামিয়ে অপমান করছে না মেয়েদের? করছে। কিন্তু কোন্ সাহসে?

আমরা ধরে নিচ্ছি, হয় আক্রমণকারী আপনার চেয়ে শক্তিশালী, নয়তো সংখ্যায় বেশি। সেই ভরসাতেই সে আপনাকে আক্রমণ করবার সাহস পাচ্ছে। আপনি তার তুলনায় দুর্বল। যেহেতু দুর্বল, আপনার একমাত্র উপায় হচ্ছে কৌশল। কৌশল প্রয়োগ করে আত্মরক্ষা করতে হবে আপনাকে। এমন কিছু বিদ্যে আছে যা প্রয়োগ করে মহাশক্তিশালী এক লোককেও চোখের পলকে কাবু করে ফেলতে পারে একজন দুর্বল মানুষ। সেই কৌশলগুলোকেই সাজিয়ে গুছিয়ে কয়েকটা পরিচ্ছেদে ভাগ করে তুলে ধরতে যাচ্ছি আপনার সামনে। নিয়মিত চর্চা করলে সহজেই রপ্ত হয়ে যাবে। আর, একবার রপ্ত হয়ে গেলে পিলে চমকে দিতে পারবেন আপনি বলবান আক্রমণকারীর।

আক্রমণকারীর হাতে মারাত্মক কোনো অস্ত্র থাকলে খালিহাতে আত্মরক্ষার সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ কৌশল হচ্ছে, যদি সম্ভব হয় দ্রুত ঘুরে দাঁড়ান, এবং লম্বা করে দম নিয়ে খিঁচে দৌড় মারুন। দেখবেন, কেউ ধরতে পারবে না আপনাকে; নিজের স্পীড দেখে নিজেই অবাক হয়ে যাবেন। না, তামাশা নয়, সত্যি সত্যিই লাঠি ছোরা বা পিস্তল-রিভলভারের বিরুদ্ধে এটাই হচ্ছে অভিজ্ঞ ব্যক্তিদের মতে সর্বোৎকৃষ্ট পন্থা।

আমি বলেছি, 'যদি সম্ভব হয়' ঘুরেই

ঝেড়ে দৌড় দিন; কিন্তু সব সময় পালাবার উপায় থাকে না। সেজন্যে এই বইয়ে আপনাকে এসব থেকে আত্মরক্ষা করবার কৌশলও শেখানো হবে। প্রতি-দ্বন্দ্বীর হাতে অস্ত্র থাকলেই যে আপনাকে পরাজয় মেনে নিতে হবে, কিংবা আহত বা নিহত হতেই হবে, এমন নয়। চমৎকার সব কৌশল আছে সে-সবের বিরুদ্ধেও। অস্ত্রের বিরুদ্ধে কি করবেন সেটা শেখানো হবে বইয়ের শেষাংশে। প্রথমে শেখানো হবে কি করে ধীরে ধীরে আপনি একজন অস্ত্রহীন বলবান লোকের বিরুদ্ধে নিজেকে দুর্দম দুর্জয় দুর্ধর্ষ করে তুলবেন। আক্রমণ তা সামনে থেকে, পাশ থেকে, পেছন থেকে, ঘুসি বা কিয়ে, টেনে বা চেপে ধরে যে-কোনো রকমই আসুক না কেন, আপনি দুর্বল হয়েও কি করে তাকে শুধু প্রতিহতই নয়, আশামত শায়েস্তা করে দিতে পারেন, তা শিখে নিন এ বই থেকে। আক্রমণকারী একাধিক হলেও কিভাবে আপনি তাদের বিভিন্ন ধরনের আক্রমণ থেকে আত্মরক্ষা করতে পারেন, সে-সবও শেখানো হবে যথাস্থানে। কিন্তু তার আগে আপনার শিখতে হবে কিভাবে মাটিতে পড়লে সবচেয়ে কম ব্যথা পাওয়া যায় (ব্রেকফল), কিভাবে আপনার চেয়ে ভারি ও লম্বা একজনকে অনায়াসে শূন্যে তুলে আছাড় দেয়া যায় (থ্রো), কেউ চেপে ধরলে কিভাবে সহজেই নিজেকে মুক্ত করা যায় (ব্রেকিং), আপনি কিভাবে চেপে ধরলে প্রতিপক্ষ কিছুতেই ছুটতে পারবে না (হোল্ড), ইত্যাদি নানান কৌশল। সেই সাথে জানতে হবে মানুষের শরীরের দুর্বল জায়গাগুলো ঠিক কোথায়, এবং কিভাবে আঘাত করতে হবে সেখানে।

আমাদের প্রত্যেকের শরীরেই এমন অনেকগুলো দুর্বল জায়গা আছে, যেখানে সামান্য আঘাত করলেই প্রচণ্ড ব্যথার উদ্রেক হতে পারে। জায়গাগুলো যদি আপনার জানা থাকে; কোথায়, কিভাবে, কতজোরে আঘাত করলে যে-কোনো ষণ্ডামার্কা জোয়ানকে কাবু করে ফেলা যায় শেখা ও প্র্যাকটিস করা থাকে; এবং কোন্ কোন্ জায়গায় জোরে আঘাত করলে মৃত্যুর আশঙ্কা আছে সে-সম্পর্কেও পরিষ্কার ধারণা থাকে—তাহলে অনেকটা আত্মপ্রত্যয় এসে যাবে আপনার মধ্যে। গোটা বইয়ের শতকরা পঁচিশ ভাগ কৌশল রপ্ত হয়ে গেলেই দেখবেন অনেক ধরনের অনেক ভয় দূর হয়ে গেছে আপনার. জীবনটা আরো অনেক উপভোগ্য মনে হচ্ছে, অসহায় বোধ দূর হয়ে গেছে চিরতরে।

একটা কথা মনে রাখতে হবে আপনারঃ যদিও হালকা, সহজ ভাষায় শেখানো হচ্ছে বিদ্যেটা, একে ভুলেও কখনো ছেলে-খেলা ভাবতে যাবেন না। কারাতে কুংফু ও জু-জিৎসুর মারাত্মক সব গোপন কৌশল শিখতে যাচ্ছেন আপনি আসলে। কাজেই বিপদের সময়ে আত্মরক্ষা যতটা প্রয়োজন, তেমনি আবার কাউকে বেমক্কা মার মেরে যাতে খুনের দায়ে ফেঁসে না যান, সেদিকে লক্ষ্য রাখাও ততটাই প্রয়োজন। শরীরের দুর্বল নার্ভ সেন্টারে আঘাতের পরিমাপ এবং এর ফলে উদ্ভূত ব্যথার পরিমাণটা পরিষ্কার ভাবে বোঝানোর জন্যে আমরা কয়েকটি বিশেষ শব্দ ব্যবহার করছি। এর ফলে আপনি কোন্ অবস্থায় পড়লে কোথায়, কতজোরে মারবেন সে সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা করতে পারবেন। নির্দেশ অনুযায়ী কাজ করলে বিপদের সম্ভাবনা থাকবে না।

আঘাত তিন প্রকারঃ 'হালকা' মার, 'মাঝারি' মার, ও 'প্রচণ্ড' মার। এই শব্দগুলো বিশেষ ব্যাখ্যার অপেক্ষা রাখে না। নিজের পূর্ণ শক্তিকে মোটামুটি

তিনটে ভাগে ভাগ করে নিলেই চলবে। তবে একটা কথা জেনে রাখা ভালো, 'প্রচণ্ড' ভাবে মারতে পারাটা সহজ নয়--যথেষ্ট প্র্যাকটিস দরকার। তাছাড়া সমন্বয় সাধনও একটা ব্যাপার। ধাঁই করে মেরে দিলেন, কিন্তু লাগলো গিয়ে আরেক জায়গায়, কিংবা লাগলোই না--প্রায়ই এমন হয়। কিভাবে, সমন্বয় জ্ঞান ও মারের প্রচণ্ডতা অর্জন করা যায় সে ব্যাপারে পরে বিস্তারিত জানাচ্ছি। এবারে আসা যাক ব্যথার প্রসঙ্গে।

ব্যথা পাঁচ প্রকারঃ 'ইশ্‌শ্‌', 'উফ', 'বাবারে…,' 'চিৎপটাং' ও 'সিরিয়াস'।

ইশ্‌শ্‌--বেশ ব্যথা। প্রতিপক্ষকে ভড়কে দেবে।

উফ্‌--তীক্ষ্ণ ব্যথা। টেরটি পাবে বাছাধন। চমকে উঠবে ব্যথা পেয়ে, 'উফ্‌' করে উঠবে।

বাবারে--এই ব্যথায় দিশে হারিয়ে এই রকম ডাক ছাড়বে বাছাধন। চোখে সরষে ফুল দেখবে। এই আঘাতে কয়েক সেকেণ্ড থেকে কয়েক ঘন্টা পর্যন্ত অঙ্গ অবশ হয়ে যেতে পারে।

চিৎপটাং--অর্থাৎ, দড়াম করে মাটিতে পড়েই অজ্ঞান। অজ্ঞান যদি নাও হয়, নড়াচড়ার ক্ষমতা থাকবে না আক্রমণ-কারীর। কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টা পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে এই অবস্থা।

সিরিয়াস--শরীরের ভিতরে বা বাইরে মারাত্মক জখমকে আমরা সিরিয়াস বলবো। এই ক্ষত চিরস্থায়ী হতে পারে। এমন কি মৃত্যুরও কারণ হতে পারে। কাজেই নিজের জীবন সাংঘাতিক ভাবে বিপন্ন না হলে কাউকে এই পরিমাণ ব্যথা দেয়া উচিত নয়।

যাঁরা জুডো বা কারাতে বিদ্যায় ব্ল্যাকবেল্ট অর্জন করতে চান এ লেখা তাঁদের জন্যে নয়। তাঁদের দরকার জুডো-কারাতে প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান। আমাদের, অর্থাৎ আর দশজন সাধারণ মানুষের প্রয়োজন ভিন্ন। আমরা শর্টকাটে শিখবো, বছরের পর বছর ধরে লেগে থেকে ওসব মার্শাল আর্টের নাড়ি-নক্ষত্র জানার আমাদের দরকার নেই। কাজেই, আমরা কোনো বিশেষ একটি পদ্ধতি অনুসরণ করবো না, জুডো, জু-জিৎসু, কারাতে, সাভাতে, ইয়াওয়ারা, আইকিডো, আতেওয়াযা ইত্যাদি বিভিন্ন পদ্ধতি থেকে আত্মরক্ষার প্রয়োজনে খুশিমত কৌশল বেছে নিয়ে প্রয়োগ করবো। সমস্ত পদ্ধতি থেকেই সংগ্রহ করা হয়েছে এই রচনার মালমসলা। বিশেষ সাহায্য নেয়া হয়েছে আমেরিকার ন্যাশনাল জুডো অ্যাণ্ড কারাতে অ্যাসোসিয়েশনের প্রেসিডেন্ট ব্রুস টেগনার ও জু-জিৎসুর মহাপণ্ডিত প্রফেসর কিওসি নাকাই-এর রচনা থেকে।

প্র্যাকটিসের নিয়ম

ছবি তো থাকছেই, সেইসাথে আমরা যতটা সম্ভব সহজ ভাষায় ব্যাখ্যা ও বর্ণনা দেয়ার চেষ্টা করবো যাতে শুধু নিজে শিখতেই নয়, আপনার স্ত্রী সন্তান বা আত্মীয় বন্ধুকে শেখাতেও কোনো অসুবিধে না হয়। প্রতিটা ছবি খুঁটিয়ে দেখে, বর্ণনা ও ব্যাখ্যা বারবার পড়ে স্পষ্টভাবে বুঝে নিয়ে প্রত্যেকটা কৌশল নির্ভুল ভাবে আয়ত্তে আনতে হবে আপনার এ ব্যাপারে তাড়াহুড়ো করতে গেলেই কাঁচা থেকে যাবে ভিত।

প্র্যাকটিসের সময় ঢিলেঢালা পোশাক পরতে হবে আপনার, যাতে নড়াচড়ায় কোনো অসুবিধে না হয়। জিমনে-শিয়ামের ম্যাট পেলে চমৎকার, না পেলে মেঝেতে পুরু কার্পেট জাজিম বা তোশক বিছিয়ে নিতে পারেন, কিংবা নরম মাটি বা সৈকতে বালির ওপরও প্র্যাকটিস করা যায়। দ্রুত উন্নতি করতে হলে আপনার একজন পার্টনার বা সঙ্গী

দরকার। দুজনের একজন আক্রমণকারী ও অপরজন আত্মরক্ষাকারী সেজে প্রথম থেকে একের পর এক কৌশল নিয়মিত চর্চা করলে সহজেই আয়ত্তে এসে যাবে। খেয়াল রাখবেন, প্রথম দিকে একে অপরকে বাধা দেয়ার চেষ্টা করলে ভুল হবে। বল প্রয়োগ করে,সরে গিয়ে, কৌশল প্রয়োগ করতে না দিয়ে পার্টনারকে বোকা বানাবার চেষ্টা করলে কেউ কিছু শিখতে পারবেন না। প্রথম দিকে অত্যন্ত ধীরে প্র্যাকটিস করতে হবে। সত্যিকার আক্রমণের সময় এতো ধীরে আপনি কৌশল প্রয়োগ করবেন না, তখন চোখের পলকে ঘটে যাবে সবকিছু, কিন্তু শেখার সময়—যখন কৌশলের কার্যকারিতা ও অন্তর্নিহিত অর্থ বা মাজেজা আপনার অন্তরের গভীরে গেঁথে যাবার সময়, তখন ধীরে সুস্থে বুঝে শুনে প্যাঁচ মারতে হবে; আক্রমণ-কারীকেও আক্রমণের অভিনয় করতে হবে ধীর গতিতে। বারবার ছবি ও নির্দেশের সাথে মিলিয়ে দেখতে হবে ঠিক হচ্ছে কিনা। ভুল হলে শুধরে নিতে হবে। প্র্যাকটিস করে করে কৌশলটা যখন আপনার বেশ রপ্ত হয়ে আসবে, তখন থেকে একটু একটু বাধা দিতে শুরু করবে পার্টনার। আপনি যতই বেশি পারদর্শী হয়ে উঠবেন, ততই আপনার কৌশল প্রয়োগের গতি বাড়াবেন, ততই বেশি বাধা দেয়ার চেষ্টা করবে পার্টনার; এবং শেষ পর্যন্ত এমন একটা পর্যায়ে পৌঁছে যাবেন, যখন পার্টনারের কোনো-রকম সহযোগিতা ছাড়াই আপনি আপনার কৌশল প্রয়োগ করতে পারছেন তার ওপর।

এইভাবে একে একে কৌশলগুলো সম্পূর্ণ রপ্ত করে নিতে থাকলে কিছুদিন পর দেখবেন, নিজের অজান্তেই তৈরি হয়ে গেছেন রাস্তাঘাটের যে কোনো আক্রমণের মোকাবিলার জন্যে। কিন্তু তার আগে পর্যন্ত সর্বক্ষণ খেয়াল রাখতে হবে যে পার্টনার আপনার বন্ধু, আপনারা সত্যি সত্যিই মারামারি করছেন না, প্র্যাকটিস করছেন; তাকে ঝোঁকের বশে ব্যথা দিয়ে ফেললে সে-ও ব্যথা দেবে, নতুবা ভেগে যাবে, বন্ধুত্ব নষ্ট হবে এবং প্র্যাকটিসও ভণ্ডুল হয়ে যাবে।

পার্টনার সংগ্রহ করতে না পারলে, কিংবা বন্ধুটি পলায়ন করলে যে আপনার শেখা বন্ধ হয়ে যেতেই হবে, এমন নয়। কাল্পনিক আক্রমণকারী সামনে খাড়া করে নিয়ে একা একা চর্চা করেও আপনি বেশ অনেকটা শিখে নিতে পারবেন তবে পার্টনারের সাথে প্র্যাকটিস করলে যতটা হয়, একা একা ততটা হবে না।

একটু পরেই আমরা কাজে নামবো। তার আগে আর একটি মাত্র কথাঃ যেহেতু আমরা ধরেই নিচ্ছি আক্রমণকারী আপনার চেয়ে শক্তিশালী, তার সেই বাড়তি শক্তিকে সামাল দেবেন আপনি কৌশল, দ্রুততা ও ভারসাম্যের জ্ঞান দিয়ে। এরজন্যে বেশ চর্চার প্রয়োজন, নতুন-পুরোনো প্রত্যেকটি কৌশল বার বার করে অভ্যাস করা দরকার। যত বেশি প্র্যাকটিস করবেন ততই বেশি উপকার। আমি কামনা করি, যেন আপনার জীবনে কখনো প্রাণনাশের হুমকি না আসে। কিন্তু যদি আসে, এই বিদ্যা প্রয়োগ করে আপনি যেন আত্মরক্ষা করতে পারেন, এটাও আমার আন্তরিক কামনা। আপনার ভবিষ্যৎ জীবন সুখ, সমৃদ্ধি ও আত্মবিশ্বাসে ভরপুর হোক।

চর্চার শুরুতে

শক্তিবৃদ্ধির জন্যে মানুষ ডন, বৈঠক, বারবেল, প্যারালেল বার ইত্যাদির ব্যায়াম করে; কষ্ট-সহিষ্ণুতা ও দম বাড়াবার জন্যে স্কিপিং, দৌড়, সাঁতার

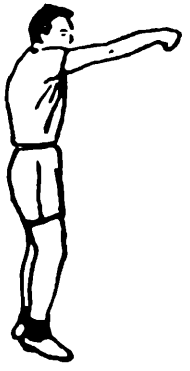
ইত্যাদির সাহায্য নেয়। আপনি কিভাবে আপনার শক্তি, কষ্ট-সহিষ্ণুতা ও দম বাড়াবেন সেটা আপনার ব্যাপার (এ ব্যাপারে সেবা প্রকাশনীর 'ব্যায়াম' বইটি আপনার উপকারে লাগতে পারে)। গায়ের জোর, দম ইত্যাদি আপনার থাকলে তো খুবই ভালো কথা, না থাকলেও যাতে আপনি আপনার শত্রুকে কাবু করতে পারেন, সে-জন্যে এই বই; কাজেই এই বইয়ে আমরা ওসব ব্যায়াম নিয়ে আলোচনা করবো না। তবে কৌশলগুলো প্র্যাকটিসের আগে একটু গা গরম করে নেয়া ভালো। নিচের কয়েকটি সহজ ব্যায়াম আপনার শরীরের জয়েন্টগুলোকে ফ্রী করবে, পেশীগুলোর সংকোচন-প্রসারণ হবে সহজ ও সাবলীল।

১। সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে মুষ্টিবদ্ধ হাত দুটো ছবির [১] মত ভাঁজ করে উপরে

১

তুলুন, ঢিলেঢালা সাবলীল ভঙ্গিতে সামনে বাড়ান এবং পিছিয়ে নিয়ে আসুন। সামনে বাড়াবার সময় আঙুল-গুলো সোজা করুন, ফিরিয়ে আনার সময় আবার মুঠি পাকান। এভাবে ছয় বার। এরপর মাথার ওপর দিয়ে পেছন দিকে তুলুন দুই হাত, একই ভাবে আঙুল খুলুন ও বন্ধ করুন, ছয়বার।

২। দু'হাত সামনে তুলুন, ছবির [২] মত

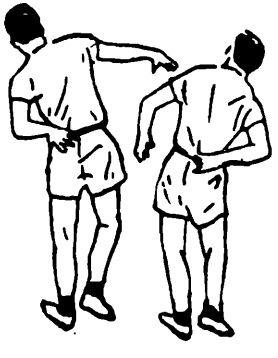


২

করে। হাত দুটো চক্রাকারে ঘোরাতে হবে, ডান হাতটা ঘড়ির কাঁটা যেদিকে ঘোরে সেদিকে, বামহাতটা তার বিপরীত দিকে। ছয়বার ঘুরিয়ে থামুন। এবার ঠিক এর উল্টোভাবে ঘোরান ছয়বার। ঢিলেঢালা ভাবে করতে হবে ব্যায়াম, চক্র যতটা সম্ভব বড় করুন, পেশী শক্ত করলে চলবে না। ছবিতে একটি হাত দেখানো হয়েছে, বাকি হাতটি কল্পনা করে নিতে হবে।

৩। বাম কোমরে রাখুন বাম হাতের তালু। আঙুলগুলো মাটির দিকে দিক নির্দেশ করবে। [৩] ঠেলে কোমরটাকে সামনে এবং একটু ডানদিকে সরাবার

৩



চেষ্টা করুন। এবার সোজা হয়ে

ডানহাতে ঠিক এর উল্টোটা করুন। মোটমাট ছয়-ছয় বারো বার।

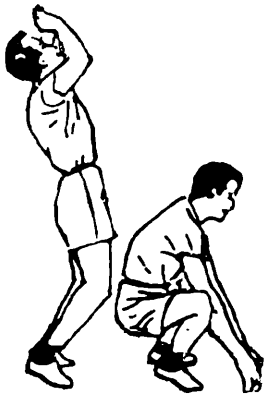
৪। বাম পায়ে দাঁড়িয়ে [৪] ডান পা'টা শূন্যে তুলে বড় করে চক্রাকারে ঘোরান।

৪

উরুসন্ধির (হিপ জয়েন্ট) ব্যায়াম হবে এতে। হাঁটু ভাঁজ করে এবং গুল্‌ফ (অ্যাংকেল) থেকে সামনের অংশ লম্বা করে দিয়ে পা'টা পাছার কাছে নিয়ে আসুন, আবার সোজা করুন। হাঁটু ও গুল্‌ফের ব্যায়াম হবে এতে। প্রতিটি ব্যায়াম ছয়বার করে করুন, তারপর ডান পায়ে দাঁড়িয়ে বাম পা শূন্যে তুলে ঘোরান ও হাঁটু ভাঁজ করে পাছার কাছে নিয়ে যান—ছয়-ছয় বারো বার। এই ব্যায়ামের ফলে ভারসাম্য রক্ষারও সুবিধে হবে।

৫। ছবির মত [৫] হাত দুটো মাথার ওপর তুলুন, পুরো নয়—আধা-আধি। শরীরটা পিছন দিকে বাঁকা করুন, যতটা সম্ভব। তারপর সামনে ঝুঁকে হাঁটু ভাঁজ করে আধ-বসা হয়ে দুই হাতে মেঝে স্পর্শ করুন। ছয় বার। ব্যস, ব্যায়াম শেষ; নিয়মিত চর্চায় শরীরটা ঝরঝরে আর নড়াচড়া সাবলীল হয়ে আসবে ক্রমে। লক্ষ্য রাখবেন যেন তাড়াহুড়ো না হয়ে যায়; শরীরটাকে ঢিল রেখে, পেশী-গুলোকে শক্ত না করে, বেশ ধীরে ধীরে অভ্যাস করুন প্রতিটি ব্যায়াম।

৫



দাঁড়ানো

দাঁড়ানোর মধ্যে কায়দা আছে, ভালো-মন্দ সুবিধে-অসুবিধে আছে। যেহেতু আপনি বেশিরভাগ মারামারির সময় দাঁড়ানো অবস্থাতে থাকবেন, বিভিন্ন ভঙ্গির অন্তর্নিহিত শক্তি ও দুর্বলতা জেনে রাখা আপনার জন্যে অত্যন্ত জরুরী। সহজ, স্বাভাবিক, আরাম করে দাঁড়ানোর ভঙ্গি হচ্ছেঃ দু'পা ফাঁক করে শরীরের ভর সমানভাবে দু'পায়ের ওপর [৬] রেখে

৬

দাঁড়ানো। কাঁধটা যতখানি চওড়া, পা দুটো ফাঁক হয়ে থাকবে ঠিক ততখানিই।

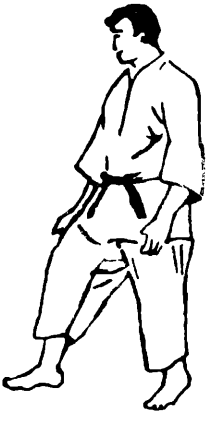
এতে দু'পাশের ভারসাম্য রাখা যায় জোরালো ভাবেই। অর্থাৎ, এভাবে দাঁড়ালে কেউ আপনাকে ঠেলা দিয়ে ডাইনে বা বাঁয়ে সরাতে চাইলে আপনি জোরালোভাবে বাধা দিতে পারবেন, কিন্তু সামনে বা পিছনে ধাক্কা দিলে ভারসাম্য রক্ষা করা কঠিন হবে। উঠে দাঁড়িয়ে লক্ষ্য করুন ব্যাপারটা।

এবার ডান পা সোজা সামনের দিকে মুখ করে রেখে বাম পা-টা একটু বাঁ দিকে সরিয়ে [৭] ডান পায়ের সাথে সমকোণ

৭

(৯০°) সৃষ্টি করে রাখুন। হাঁটুর কাছে সামান্য ভাঁজ হয়ে থাকছে পা দুটো, শরীরের ভর সমানভাবে থাকবে দুই পায়ের ওপর। একে আমরা সমকোণী ভঙ্গি বলবো। এইভাবে দাঁড়ালে আপনার ভারসাম্য নষ্ট করা প্রতিপক্ষের জন্য খুবই কঠিন হবে। ডান বাম, বা সামনে-পিছনে যেদিক থেকেই ধাক্কা আসুক, বেশ জোরের সাথেই বাধা দিতে পারছেন আপনি। এই ভঙ্গিতে দাঁড়িয়ে জোরালো আঘাত হানতেও সুবিধে। আপনি বাম-হাতি (ন্যাটা) লোক হলে সামনের দিকে ফেরানো থাকবে আপনার বাম পা, সামান্য ডানদিকে ফিরিয়ে সমকোণ তৈরি করবেন ডান পা দিয়ে। সবচেয়ে দুর্বল অবস্থায় থাকবেন আপনি, [৮] এক পায়ে দাঁড়ানো থাকলে। এই অবস্থায় যে-কোন দিকে সামান্য ঠেলা দিলেই নষ্ট হয়ে যাবে আপনার ভারসাম্য।

৮



কাজেই এই ভঙ্গি এড়িয়ে চলতে হবে আপনার, এবং প্রতিপক্ষের এই দুর্বলতার সুযোগ নিতে হবে তৎক্ষণাৎ। কিভাবে, তা জানতে পারবেন বিশেষ ভাবে আছাড়ের প্রসঙ্গে আলোচনার সময়।

নিরাপত্তা

যখনই আপনি নিজের বা পার্টনারের গায়ে অথবা মাটিতে চাপড় দেবেন, তখনই আত্মসমর্পণ করা হচ্ছে বুঝে নিয়ে যে অবস্থাতেই চেপে ধরা থাক না কেন, সাথে সাথে আপনাকে মুক্তি দেবে পার্টনার—এই হচ্ছে নিয়ম। সঙ্গীর চাপড়ে আপনি যত দ্রুত প্রতিক্রিয়া দেখাবেন, আপনার চাপড়েও ঠিক ততই দ্রুত ছেড়ে দেবে সে আপনাকে। অযথা ব্যথা দিয়ে বা পেয়ে কোনো লাভ নেই। এ বিদ্যা আজকের নয়, হাজার হাজার বছর ধরে চর্চা ও প্রয়োগ হচ্ছে এর, কাজেই এর কার্যকারিতা পরীক্ষিত সত্য,

সত্যিই ব্যথা লাগে কিনা তা প্রমাণ করবার কোনো দরকার নেই।

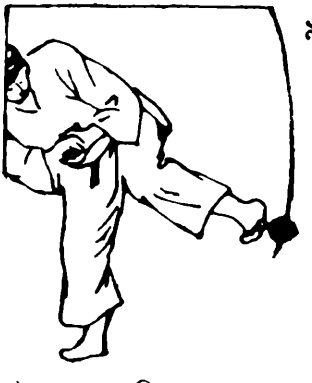
প্র্যাকটিসের সময় লাথি, ঘুসি বা অন্য যে-কোনো মার মেরে বসলে চলবে না, হালকা ভাবে স্পর্শ করতে হবে। মারের অভিনয় করবেন শুধু, ঠিক জায়গামত আঘাতটা পৌঁচুচ্ছে কিনা দেখে নেবেন শুধু—আসল মার অভ্যাস করবেন কাঠের গুঁড়োভর্তি ব্যাগের ওপর।

প্রত্যেকটি প্যাঁচ সহজ সাবলীল ভঙ্গিতে প্রথমে খুব ধীরে, তারপর অপেক্ষাকৃত দ্রুত প্র্যাকটিস করবেন। লক্ষ্য রাখবেন যেন কোনরকম হঠাৎ ঝাঁকুনি বা আকস্মিক চাপ না পড়ে। নিয়মিত চর্চা করলে দেখবেন, নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ এসে যাবে, তখন সহজ ও সাবলীল ভঙ্গিতে দ্রুত প্যাঁচ কষতে পারবেন সঙ্গীকে ব্যথা না দিয়েও। যখন আছাড় মারা শিখছেন, ধৈর্যের প্রয়োজন তখনই সবচেয়ে বেশি। অত্যন্ত ধীরে ধীরে প্র্যাকটিস করতে হবে এটা। মনে রাখতে হবে কৌশলটা রপ্ত করাই প্রধান কাজ, শেখা হয়ে গেলে দ্রুততা এসে যাবে সহজেই। প্রথম প্রথম সঙ্গীকে আছাড় না মেরে আছড়ে ফেলার ঠিক পুর্বমুহূর্তে থেমে যাওয়া ভালো। এই প্র্যাকটিস আপনি ম্যাট ছাড়াও করতে পারবেন। যখন আপনার সঙ্গীর পতন (ফল)-শিক্ষা হয়ে যাবে এবং আপনি সত্যি সত্যি তাকে আছড়ে নিচে ফেলবেন, তখন মেঝেতে নরম কিছু বিছানো থাকতেই হবে—তাও প্রথম প্রথম তার জামা টেনে ধরে পতনের বেগ কমিয়ে দেয়াটা আপনার দায়িত্বের মধ্যে পড়বে। ঠিকমত অভ্যাস হয়ে গেলে এসবের আর কোনো প্রয়োজন পড়বে না।

সমন্বয়

যেহেতু শক্তির চেয়ে কৌশলের ওপরই নির্ভর করবেন আপনি বেশি, সেইহেতু সঠিকভাবে নির্ভুল জায়গায় মারা, নিখুঁত সমন্বয় সাধন ও ভারসাম্যের ব্যাপারে একটু বিশেষ যত্ন নিলে আপনি খুবই উপকার পাবেন। নড়াচড়া করছে এমন টার্গেট নিয়ে প্র্যাকটিস করলে এসব খুব দ্রুত আয়ত্তে এসে যায়। তিন ইঞ্চি ব্যাসের একটা সলিড রাবারের বল দিয়ে এরকম একটা টার্গেট নিজেই বানিয়ে নিতে পারেন। ঠিক মাঝখান দিয়ে একটা সরু দড়ি ঢুকিয়ে দিয়ে গিঁঠ মেরে নিতে হবে। এমন ভাবে ঝুলাতে হবে বলটা যাতে সহজেই উঁচু-নিচু করা যায় সেটাকে দড়ি কমিয়ে-বাড়িয়ে, চারপাশে যথেষ্ট জায়গা থাকতে হবে যেন বলটা কিছুর সাথে ধাক্কা না খায়।

প্রথমে হাঁটু-সমান উচ্চতায় ঝুলান বলটাকে। বলটার দিকে ফিরে সোজা হয়ে দাঁড়ান। ডান পায়ের গোড়ালির ওপর ভর দিয়ে ডানদিকে ঘুরে যান কিছুটা, যাতে আপনার শরীরের বাঁ-দিকটা ফেরানো থাকে বলের দিকে। এবার শরীরের ওপর দিকটা আরো একটু ডান ও পিছন দিকে বাঁকিয়ে বাম পা শূন্যে তুলে লাথি মারুন বলে। [৯] লাথি

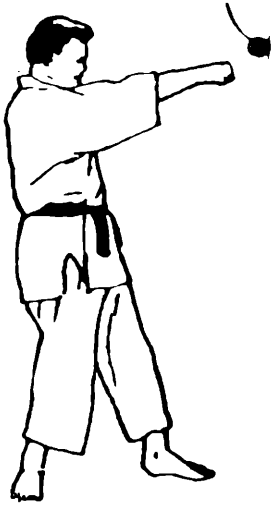

৯

মেরেই ভারসাম্য ফিরে পাওয়ার জন্যে চট করে বাম পা-টা মাটিতে নামিয়ে ফেলুন। এবার বাম পায়ের গোড়ালিতে

ভর দিয়ে বাম দিকে ঘুরে ডান পায়ে লাথি মারুন। প্রথমে অভ্যাস করুন বলটাকে স্থির রেখে, তারপর লাথি মারুন নড়ন্ত বলে, একবার লাথি মারা আয়ত্তে এসে গেলে চেষ্টা করুন পরপর দু'বার বা তিনবার লাথি মারতে— প্রতিটি লাথির পরই পা বদল করতে হবে।

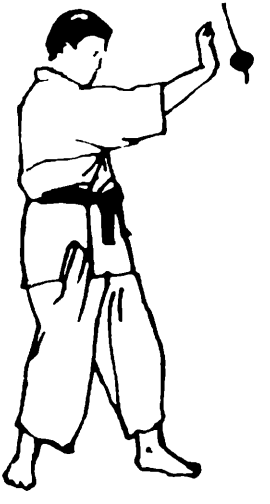
এবার বলটা বাঁধুন নিজের মুখ-সমান উচ্চতায়। এই উচ্চতায় হাতের নানা রকম আঘাত অভ্যাস করতে পারবেন। তিনরকম আঘাতের ভঙ্গি দেখানো হলো [১০, ১১, ১২] ছবিতে। দুই হাত যথেচ্ছভাবে ব্যবহার করুন। গায়ের

১০

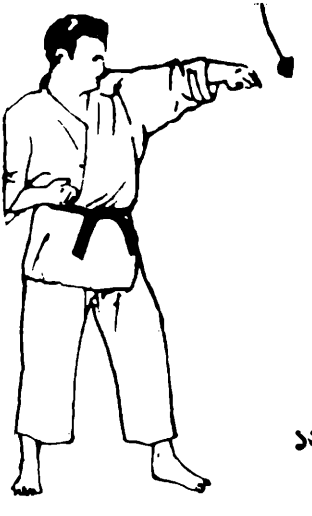


জোরে মারার দরকার নেই, বলটা সামান্য একটু নড়লেই বুঝলেন লেগেছে জায়গামত। একাধিক বার মারার চেষ্টা করতে হবে। প্রথম প্রথম দু'তিনবারের বেশি লাগানো সম্ভব হবে না, কিন্তু চর্চায় বাড়বে দক্ষতা। একভাবে মারতে মারতে চট করে অন্য ভঙ্গির মারে চলে যাওয়াও অভ্যাস করতে হবে। কিছুদিন

১১



অভ্যাসের পরই দেখবেন, শুধু দ্রুততা



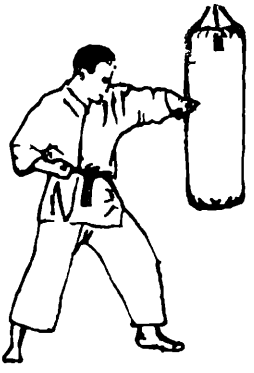
১২

বা দু'হাত ব্যবহারের ক্ষমতাই অর্জন করেননি, ঠিক জায়গায় আঘাত করতে অসুবিধে হচ্ছে না। আর, সমন্বয় জ্ঞান অর্জন করেছেন অনেকখানি।

প্রচণ্ড আঘাত

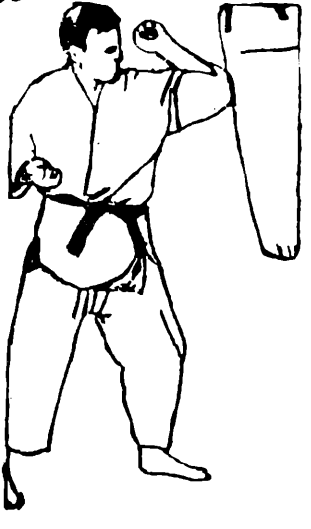
বেশিরভাগ মানুষের গায়েই আরেক-জনকে কুপোকাত করবার মতো যথেষ্ট শক্তি আছে, কিন্তু ঠিক কোথায় কিভাবে আঘাত করতে হবে জানা নেই বলে এই শক্তি কোনো কাজে আসে না। তাছাড়া, আপনার শক্তি ঠিক কতখানি তা পরিষ্কারভাবে জানতে হলে সেটা প্রয়োগ করে দেখার সুযোগ থাকতে হবে--বেশিরভাগ মানুষই সে-সুযোগ থেকে বঞ্চিত। যদিও শক্তির চেয়ে কৌশল, দ্রুততা, নির্ভুল সমন্বয়, ভারসাম্য, সঠিক নিশানা ইত্যাদির গুরুত্ব অনেক বেশি, এসবের সাথে প্রচণ্ড আঘাত করবার ক্ষমতা অর্জন করে নিলে উপকৃত হবেন। পার্টনারের সাথে প্র্যাকটিসের সময় আপনি প্রচণ্ড আঘাত হানতে পারছেন না, কারণ সেটা পার্টনারকে টার্গেট বানিয়ে পিস্তল প্র্যাকটিসের মতই বিপদজনক। তাই এর জন্যে আপনার দরকার কাঠের গুঁড়োভর্তি একটা বস্তা। সাধারণত প্রায় সব জিমনেশিয়ামেই রাখা হয় এই ধরনের ব্যাগ। যদি ধারে কাছে কোনো জিমনেশিয়াম না থাকে তাহলে নিজেই একটা ব্যাগ বানিয়ে নিতে পারেন। একবার তৈরি করে নিলে এটা আপনার অনেক কাজে আসবে। কিছু না, বড়সড় একটা শক্ত কাপড়ের ব্যাগ তৈরি করে স-মিল থেকে কাঠের গুঁড়ো ভরে নিলেই কাজ চলবে। যদি ওজন বাড়াতে চান, তাহলে খানিকটা কাঠের গুঁড়ো বের করে দিয়ে তার জায়গায় বালি ভরে নিতে পারবেন। শক্ত দড়ি দিয়ে ব্যাগটা ঝুলিয়ে নিলেই পেয়ে গেলেন টার্গেট—যত খুশি কিল-ঘুসি লাথি-গুঁতো দিন, ট্যা- ফোঁ করবে না। [১৩] কব্জি থেকে কড়ে আঙুলের গোড়া পর্যন্ত হাতের কিনারে যে

১৩



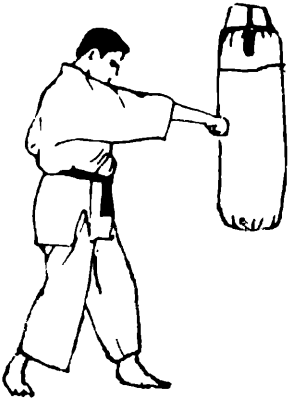
মাংসল জায়গাটা আছে সেটা দিয়ে কোপ মারার ভঙ্গিতে প্রচণ্ড জোরে মারুন ব্যাগে। (এই মারটিকে এখন থেকে আমরা 'কোপ' বলবো।) মারার সময় এক পা সামনে [১৪] বাড়ালে জোরে মারতে সুবিধে হবে। বড় করে পা ফেলার দরকার নেই, আট-নয় ইঞ্চি সামনে বাড়ালেই হবে--শরীরের ওজনটাও যুক্ত হবে মারের পেছনে। পা সামনে বাড়িয়ে এবং না বাড়িয়ে,

১৪



দু'রকম ভাবেই মেরে তফাতটা বুঝে নিন। সামনে পা ফেলে 'কোপ' অথবা কনুই নিয়ে মারার সাথে সাথেই অপর হাতে প্রাণপণ শক্তিতে ঘুসি চালান [১৫]। এই ব্যাগের ওপর দিয়েই লাথি অভ্যাস করে নেবেন আপনি, এক পায়ে লাথি মারার সাথে সাথে স্টেপিং পরিবর্তন করে

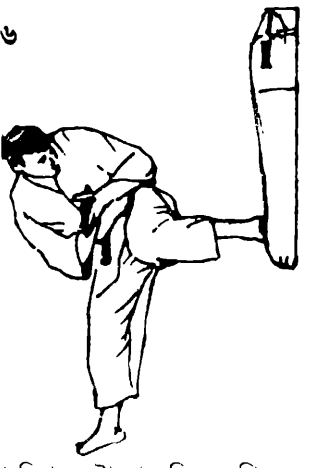
১৫



লাথি চালাবেন অপর পায়ে যতটা সম্ভব ওপর দিকে মারার চেষ্টা করবেন-- প্রয়োজনের সময় তাহলে সহজেই নিচে মারতে পারবেন। এমনভাবে লাথি মারা রপ্ত করতে হবে, যেন কোনো অবস্থাতেই আপনার ভারসাম্য নষ্ট না হয়। লাথির চর্চাটা [১৬] শুধু মারের অভ্যাসই নয়, চমৎকার একটা ব্যায়ামও।

এই বইয়ে যতগুলো কৌশল দেয়া হয়েছে তার প্রত্যেকটিই যে আপনার সমান রপ্ত হবে তার কোনো মানে নেই। কোনো কোনোটা দেখবেন আপনার রপ্ত হতে চাইছে না কিছুতেই, অথচ আপনার পার্টনার চমৎকার আয়ত্তে এনে ফেলেছে কায়দাটা। ঘাবড়াবার কিছু নেই। প্রথম প্রথম সব প্যাঁচই একটু কঠিন মনে হতে পারে, চর্চায় আবার তেমনি সহজে আয়ত্তেও এসে যায়। কিন্তু পর পর ক'দিন প্র্যাকটিস করেও যদি কোনো কৌশল বেকায়দা রকম খটমট লাগে,

১৬



বিনা দ্বিধায় ওটা বাদ দিয়ে এগিয়ে যান সামনে। এতো বেশি কৌশল জানতে পারবেন আপনি যে তার থেকে দু'চারটে বাদ গেলে আপনার কোনই ক্ষতি হবে না। কোনো প্যাঁচ পছন্দ না হলে বাদ দিন সেটা। অথবা একটার পেছনে সময় নষ্ট না করে সেই সময়টা অন্যগুলো প্র্যাকটিসের পেছনে ব্যয় করুন। আধ-খাপচা ভাবে অনেকগুলো কৌশল শেখার চাইতে অল্প কয়েকটা খুব ভালো করে শেখা অনেক বেশি ভালো।

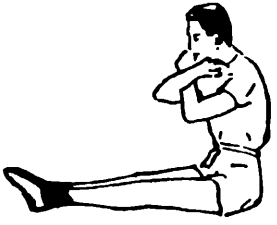
প্রথম পাঠ

পতন

পা দু'টো সোজা সামনে বাড়িয়ে বসুন। দু'হাত কাঁধ-সমান উঁচু করে [১৭] ছবির মতো গুণচিহ্ন তৈরি করুন। এবার গড়িয়ে পিছন দিকে পড়ুন। পা দু'টো শূন্যে উঠে যাবে। আর সেইসাথে দু'হাতে চাপড় দিতে হবে ম্যাটের ওপর। এই পতনটির নাম বেসিক ব্যাকফল।

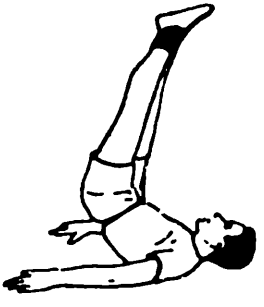
এটা আসলে পরবর্তী জটিলতর পতনের

১৭



পূর্ব-প্রস্তুতি। সাবলীল ভঙ্গিতে গড়িয়ে পড়ার চেষ্টা করুন। [১৮] যখন দেখবেন শরীরে কোনো রকম ঝাঁকি লাগছে না, তখন বুঝবেন ঠিক সময়মত চাপড় দেয়া শিখতে পেরেছেন। গড়াতে শুরু করেই

১৮

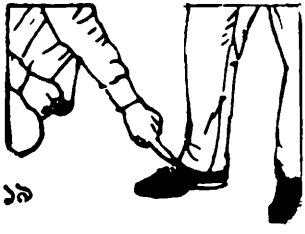


আপনার চিবুক (থুতনি) বুকের সাথে ঠেকিয়ে নিজের বেল্টের ওপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করুন। এর ফলে ম্যাটে বা মাটিতে বাড়ি খাওয়া থেকে রক্ষা পাবে মাথাটা। ঠিক যেন একটা চাকা গড়িয়ে যাচ্ছে, এমনি অনুভূতি আনুন নিজের মধ্যে। পা দু'টো যেন আপনাআপনি উঠে যায় ওপরে। শোল্ডাররেড ম্যাট স্পর্শ করবার সাথে সাথেই জোরে চাপড় দিতে হবে। আঙুলগুলো নিচের দিকে সামান্য বাঁকা হয়ে থাকবে, এবং পুরো বাহু ব্যবহার করতে হবে চাপড়ে। চাপড় দেয়ার সাথে সাথেই দু'পা দিয়ে ওপর দিকে লাথির ভঙ্গি করতে হবে, এর ফলে গড়িয়ে উল্টে যাওয়ার হাত থেকে রক্ষা পাবেন।

দুর্বল জায়গা

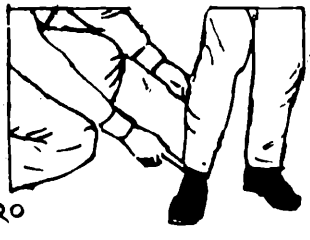
পা থেকে মাথা পর্যন্ত অনেক দুর্বল জায়গা রয়েছে মানুষের শরীরে। আমরা পা থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে ওপর দিকে উঠবো।

পায়ের আঙুল থেকে গুল্‌ফ (অ্যাংকল) পর্যন্ত সামনের অংশটুকু যদি হাইহিল জুতোর গোড়ালি দিয়ে মাড়িয়ে দিতে পারেন, বা প্যারেডের পা ঠোকার মত করে জুতোর তলা দিয়ে যদি ওখানটায় কষে একটা লাথি লাগিয়ে দিতে পারেন [১৯] তাহলে নাচ দেখতে পাবেন আক্রমণকারীর, চোখ-মুখ বিকৃত করে একপায়ে লাফাবে সে। মাঝারি আঘাতেই 'বাবারে···'অবস্থা হবে, এবং প্রচণ্ড আঘাতে পায়ের হাড় ভেঙে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে। হাতের মধ্যমাটি ভাঁজ করে আঙুলের গিঁঠ দিয়ে নিজের পায়ে টিপেটুপে বুঝে নিন ঠিক কোন্ জায়গাটায় বেশি ব্যথা লাগে।



১৯

গুল্‌ফের হাড়ও [২০] একটা অত্যন্ত দুর্বল জায়গা। বাইরের বা ভেতরের



২০

গোল হাড়ের ওপর কষে একটা লাথি

লাগিয়ে দিতে পারলে আক্রমণকারীকে বাগে আনা আপনার পক্ষে খুবই সহজ হয়ে যাবে। যদিও প্রচণ্ড মারেও জখমের সম্ভাবনা কম, মাঝারি আঘাতেই 'উফ্' ব্যথা হবে।

পায়ের নলি, [২১] অর্থাৎ, হাঁটুর নিচ থেকে গুল্‌ফের ওপর পর্যন্ত লম্বা হাড়টা

২১

আপনার চমৎকার টার্গেট হতে পারে। সোজাসুজি লাথি মারতে পারেন, কিংবা ডাইনে বা বাঁয়ে ফিরে যেভাবে বলে বা ব্যাগে লাথি মারা অভ্যাস করেছেন সেইভাবে ধাঁই করে মেরে দিন নলির ওপর—সম্ভব হলে সেই সাথে পা'টা ঘষে নিচের দিকে নামান। মাঝারি আঘাতেই 'বাবারে···' বলে ডাক ছাড়বে প্রতিপক্ষ, প্রচণ্ড আঘাতে 'চিৎপটাং' হয়ে যেতে পারে। সুবিধে এই, টার্গেট এরিয়া বড় পাচ্ছেন, যেখানে সহজেই আঘাত হানা যায়—এই জায়গা গার্ড দিয়ে রাখা খুবই মুশকিল।

আছাড়

প্রতিপক্ষের ডানহাতের [২২] কনুইয়ের ওপরটা চেপে ধরুন বামহাতে, জোরে টান মারুন আপনার ডানদিকে। আপনার ডানহাতটা প্রতিপক্ষের ডান কাঁধের ওপর রেখে আপনার বাম পা'টা ছবির [২৩] মতো করে নিয়ে আসুন তার ডান পায়ের পেছনে। এবার প্রতিপক্ষের গুল্‌ফের পিছন দিকটায় জোরে ছবির [২৪] ভঙ্গিতে লাথি মারুন। সেই সাথে বাম হাতে তার কনুই ধরে টানছেন আপনি

২২

আপনার ডানদিকে, আর ডানহাতে চাপ দিচ্ছেন তার কাঁধে নিচে ও বাম দিকে।

২৩

এই সম্মিলিত টান, চাপ ও লাথির ফলে আছড়ে পড়বে প্রতিপক্ষ মাটিতে।

২৪

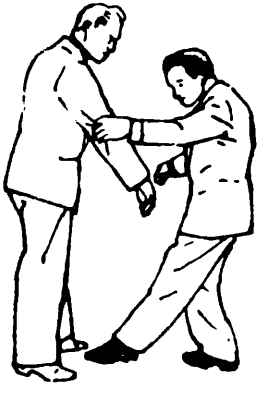
প্র্যাকটিসের সময় পার্টনারের ভারসাম্য ভেঙে আছড়ে ফেলার পূর্ব মুহূর্তে থেমে তাকে দাঁড় করিয়ে দেবেন। আপনার শত্রু বা আক্রমণকারী হলে [২৫] আরেকটু ঠেলা দিয়ে ফেলে দিন চিৎ

করে।

২৫

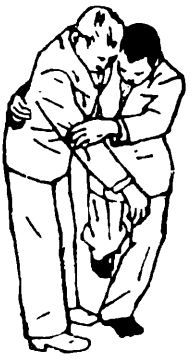
এবার শিখে নিন হিপ থ্রো।
প্রতিপক্ষের ডানহাতের কনুই ধরে ফেলুন বামহাতে—কোটের হাতা খামচে ধরলেও চলবে। আপনার বাম পা'টা নিয়ে রাখুন প্রতিপক্ষের বাম পায়ের কাছে, [২৬] কোমরটা সামান্য বাঁকা

২৬



করে বুকটা সামনে বাড়ান। এবার বাম পায়ের ওপর ভর দিয়ে পাঁই করে ঘুরে ডান পা'টা নিয়ে আসুন প্রতিপক্ষের ডানপায়ের সামনে। সেইসাথে ডানহাতে জড়িয়ে ধরুন তার [২৭] কোমর।
আপনার কোমরটা প্রতিপক্ষের কোমরের থেকে কিছুটা ডানদিকে বেরিয়ে থাকবে। [২৮] পা দু'টো সামান্য ভাঁজ করুন। ডান হাতে আগেই কোমর জড়িয়ে

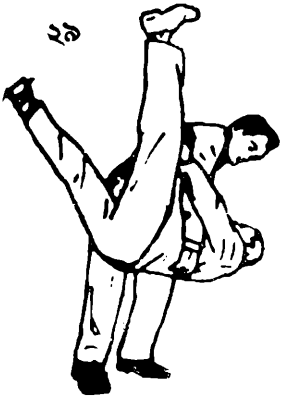
২৭



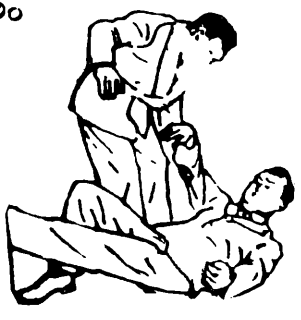
ধরেছেন, এবার কাছে টানুন। নিজের কোমরটা যেন প্রতিপক্ষের গায়ে সেঁটে থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখবেন, এতে ভারসাম্য রক্ষারও সুবিধে হবে আপনার। এইমুহূর্তে আপনার কোমরের উপর প্রতিপক্ষের দেহের সমস্ত ভার বইতে পারবেন আপনি।

২৮

এবার ঝাঁকি দিয়ে আপনার কোমরটা ওপর দিকে তুলুন, সেইসাথে ডান কাঁধটা ঘুরিয়ে সামনের দিকে নিয়ে আসুন—ঠিক যেন ডান কাঁধের ওপর থেকে একটা চালের বস্তা ফেলছেন নিচে।
পার্টনারের সাথে যখন প্র্যাকটিস করছেন, তখন প্রথম প্রথম ফেলার ভঙ্গি করেই ক্ষান্ত দিন; তারপর যখন তার ব্রেক-ফল বা পতন-শিক্ষা আয়ত্তে [২৯]



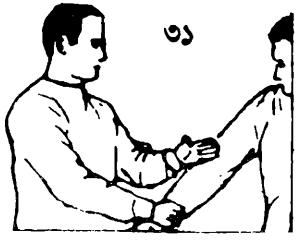
এসে যাবে তখন ফেলতে শুরু করুন তাকে—প্রথম দিকে আস্তে, জামা টেনে ধরে রেখে, যেন ব্যথা না পায়; পরের দিকে দ্রুতবেগে। আক্রমণকারীর বেলায় কোনো দয়ামায়ার প্রয়োজন নেই, ধড়াস করে ফেলুন মাটিতে [৩০]।



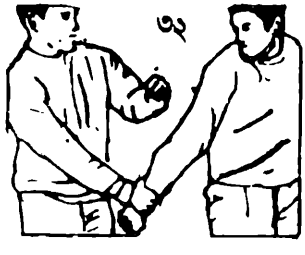
আক্রমণ

ছোরা-ছুরি বের করা বা ঘুসোঘুসি ধরনের পরিস্থিতির উদ্ভব খুব কমই হয়, সে-সব ক্ষেত্রে কি করতে হবে জানতে পারবেন পরে; বেশিরভাগ ক্ষেত্রে যা হয় সেটাই আগে দেখা যাকঃ প্রতিপক্ষ হাত বাড়ায় সামনে—ধরতে চায়, ধাক্কা দিতে চায়, টেনে আনতে চায় কাছে।

যেই হাতটা বাড়িয়েছে, বামহাতে কোপ মেরে দিন ওর কনুই থেকে দু-আড়াই ইঞ্চি নিচের নার্ভ সেন্টারে। নিশ্চয়ই খেয়াল আছে, কোপ বলতে কি বোঝাচ্ছি?—হাতের কব্জি থেকে কড়ে আঙুলের গোড়া পর্যন্ত যে মাংসল জায়গাটুকু আছে, ওটা দিয়ে মারতে হবে। মেরেই চট্ করে ডানহাতে ধরে ফেলুন ওর কব্জিটা। কব্জি ধরে টেনে [৩১] হাতটা সোজা করুন। তারপর এক পা



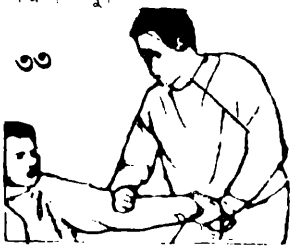
পিছিয়ে 'সমকোণী' ভঙ্গিতে দাঁড়ান। সেইসাথে তার হাত ডানদিকে মোচড় দিয়ে কনুইটাকে আপনার দিকে ফেরান এবং বামহাত মুঠি [৩২] পাকিয়ে ফেলুন। এবার বাম বাহুর মাঝামাঝি জায়গা



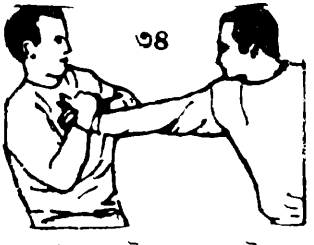
দিয়ে মারুন [৩৩] ওর কনুইয়ের ওপর। আঘাতের সাথে সাথে কব্জি ধরে টান দিন ওপর দিকে। বাপরে বাপ বলে বসে পড়বে আক্রমণকারী। লক্ষ্য রাখবেন, ওর হাতটা যেন ভাঁজ না হয়।

পার্টনারের সাথে প্র্যাকটিসের সময় প্রথম প্রথম ধীর গতি বজায় রাখুন, খুব হালকা ভাবে আঘাত করুন। প্যাঁচটা আয়ত্তে এসে গেলে গতি বাড়ান, কিন্তু আঘাতের ঠিক পূর্ব মুহূর্তে গতি কমিয়ে কনুইটা

স্পর্শ করুন শুধু।

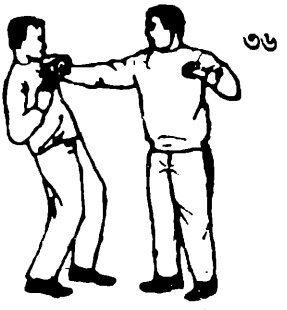


আক্রমণকারী যদি 'যা ভাগ' বলে আপনার বুকে ধাক্কা দিয়ে বসে, খপ করে দু'হাতে চেপে ধরুন হাতটা [৩৪] (হাতের আঙুল বা কব্জি নয়)।



বুকের সাথে হাতটা চেপে ধরেই এক পা পিছিয়ে সমকোণী ভঙ্গিতে দাঁড়ান, হাঁটু দু'টো সামান্য ভাঁজ হয়ে থাকবে। এবার আপনার কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ দ্রুত সামনের দিকে [৩৫] ঝুঁকান। আঙুলগুলোর ওপর এমন বেমক্কা উল্টো চাপ পড়বে যে পিতা-মাতার নাম উচ্চারণ করতে করতে আক্রমণকারী বসে পড়বে মাটিতে।

শার্টের কলার চেপে ধরাটা সাধারণতঃ আক্রমণকারীরা বীরত্বের পরিচায়ক বলে মনে করে। এই রকম অবস্থায় পড়লে একটু পিছন দিকে হেলে বাম হাতে তার কব্জি [৩৬] চেপে ধরুন।

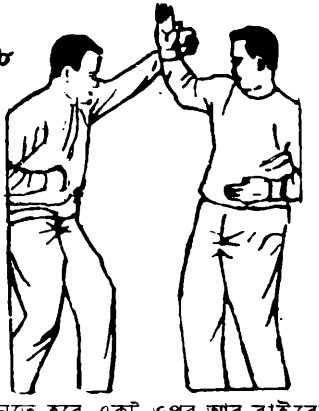


এবার অপর হাতে আক্রমণকারীর বুড়ো আঙুলের নখের ওপর চাপ দিন। ঠিকমত চাপ দিতে পারলে একেবারে কাবু করে ফেলা যাবে তাকে। যদি সে বাম হাতে আপনার কলার ধরে, তাহলে আপনি তার কব্জি চেপে ধরবেন ডানহাতে। বুড়ো আঙুলটা বাঁকা অবস্থাতেই পাবেন, নখের ওপর চাপ দিতে মোটেই অসুবিধে হওয়ার কথা নয়। পার্টনারের সাথে একবার ব্যাপারটা দেখে নিলেই এর কার্যকারিতা সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা হয়ে যাবে।

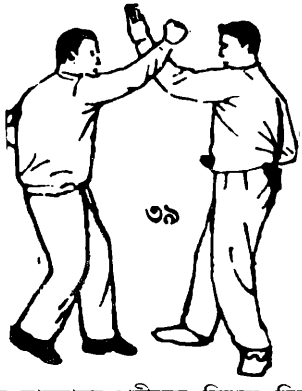
প্রথম পাঠের শেষ পর্যায়ে চলে এসেছি আমরা। আর একটি বিষয়ে আলোচনা করেই আমরা শেষ করবো এই পরিচ্ছেদ।

রাস্তাঘাটে মারামারি বলতে বেশিরভাগ সময়েই বোঝায় ঘুসোঘুসিকে। কাজেই এর বিরুদ্ধে আপনার কি করণীয় সেটা শেখানো হবে আপনাকে পর্যায়ক্রমে। প্রথম কাজ আঘাত ঠেকানো। পার্টনারের সাথে নিয়মিত প্র্যাকটিস করলে দেখবেন এটা মোটেই কঠিন কোন কাজ নয়। মুখোমুখি [৩৭] দাঁড়ান দু'জনে। আত্মরক্ষাকারী পার্টনার সমকোণী ভঙ্গিতে দাঁড়িয়ে ডানহাতটাকে টেনে ধরে রাখবে বাম হাত দিয়ে, ডানহাতটা বাঁধনমুক্ত হওয়ার জন্যে চাপ সৃষ্টি করবে ভেতর ভেতর, যেন ছেড়ে দিলেই স্প্রিঙের মত ছুটে বেরিয়ে যাবে। আক্রমণকারী পার্টনার দুইহাত মুঠো করে তৈরি হয়ে দাঁড়াবে। প্রথমে

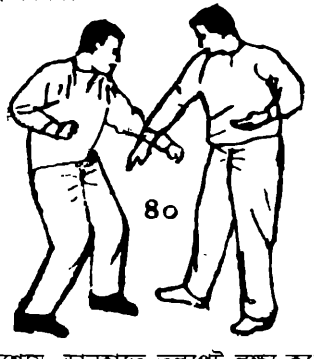
আক্রমণ করতে হবে বামহাতে, শরীরের উপর দিকটা লক্ষ্য করে ঘুসি মারার ভঙ্গিতে। আক্রমণটা ঠিক কোন্‌দিক থেকে আসছে বুঝতে পারার সাথে সাথেই আত্মরক্ষাকারী পার্টনার হাতের টেনশনটা ছেড়ে দিয়ে সাঁই করে চালাবে ডানহাত, আঘাত করবে প্রতিপক্ষের কব্জির কাছাকাছি, কনুই থেকে [৩৮] কব্জির ভেতরের দিকটায়। আঘাতটা



হানতে হবে একটু ওপর আর বাইরের দিকে। প্র্যাকটিসের সময় খুবই হালকা ভাবে আঘাত করতে হবে, কিন্তু তাতেই কিছুক্ষণের মধ্যে আক্রমণকারী পার্টনার অনুভব করতে শুরু করবে, অবশ হয়ে আসছে হাতটা। প্রথমে ধীরে ধীরে চর্চা শুরু করলেও ক্রমেই আক্রমণ ও প্রতিআক্রমণের গতি বৃদ্ধি করতে হবে, যেন সত্যিকার আত্মরক্ষার সময় গতি, নিশানা, সমন্বয়, নৈপুণ্য, ভারসাম্য— সবকিছুই আপনার সম্পূর্ণ আয়ত্তে থাকে। এবার একই ভঙ্গিতে আক্রমণকারী চালাবে ডানহাত, আত্মরক্ষাকারী পার্টনার সে-মার ঠেকাবে বামহাত দিয়ে। [৩৯]।

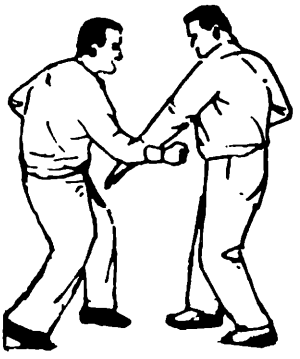


এবার বামহাতে শরীরের নিচের দিক লক্ষ্য করে ঘুসি চালাবে আক্রমণকারী পার্টনার। আত্মরক্ষাকারী পার্টনার ডানহাতে ঠেকাবে সে-মার [৪০] নিচু ও বাইরের দিকে আঘাত হেনে।



সবশেষে ডানহাতে তলপেট লক্ষ্য করে ঘুসি চালাবে আক্রমণকারী, বামহাতে ঠিক আগের ভঙ্গিতে সে-মার [৪১] ঠেকাবে আত্মরক্ষাকারী পার্টনার। এই চারটি মার যেভাবে বর্ণনা ও ছবি দেয়া

৪১



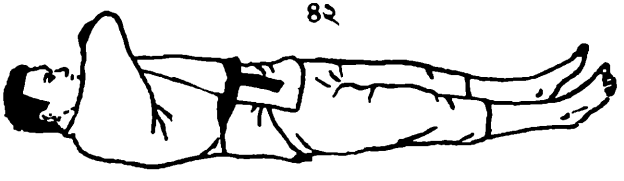
হয়েছে ঠিক এই ক্রম অনুযায়ী প্র্যাকটিস করুন। আক্রমণকারী পার্টনার প্রথমে ধীরে ধীরে আক্রমণের ভঙ্গি করলেও সঙ্গীর দক্ষতা বৃদ্ধির সাথে সাথে গতি বাড়াতে থাকবেন। বেশ অনেকখানি আয়ত্তে এসে গেলে ক্রম ভঙ্গ করে যখন যেমন খুশি মার শুরু করবেন এক মারের ভঙ্গি করে সেটা না মেরে অন্য মার মারবেন, মারের বেগ কম বা বেশি করবেন। এইভাবে প্র্যাকটিস করলে দ্রুত আয়ত্তে এসে যাবে আঘাত ঠেকানোর ক্ষমতা। আত্মরক্ষাকারীকে খেয়াল রাখতে হবে, আঘাতটা শরীরের কাছাকাছি আসার আগেই ডাইনে বা বামে একটু বাইরে আটকাতে হবে সেটাকে। আক্রমণকারীর বুকের ওপর নজর রাখলেই পরিষ্কার বুঝতে পারবেন আগামী আক্রমণ কোন্‌দিক থেকে আসছে।

দ্বিতীয় পাঠ

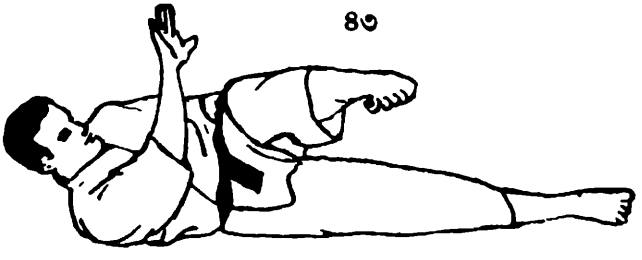
পতন

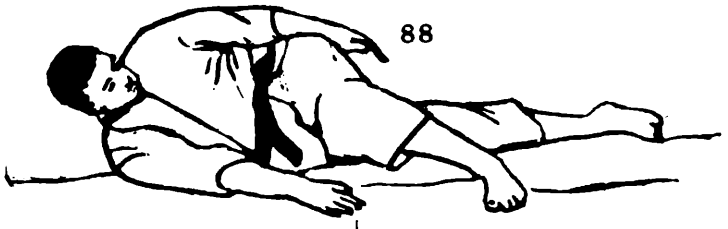
চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। ডানহাত দিয়ে স্পর্শ করুন বামকাঁধ। মাথাটা সামান্য তুলে রাখুন শূন্যে [৪২]। ডানদিকে

৪২



৪৩




৪৪

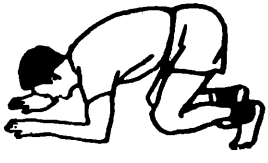
গড়ান দিন। বাম পা শূন্যে উঠে যাবে। ডানহাতটাও ওপরে উঠবে মাটিতে চাপড় দেয়ার জন্যে [৪৩]। মাথাটা থাকবে শূন্যে। ডানপা'টা সোজা আর মাথাটা শূন্যে রেখে গড়িয়ে ডানদিকে ফিরুন। ডানহাত আর বাম পায়ের পাতা একই সাথে বাড়ি খাবে [৪৪] মাটিতে। এই অবস্থা থেকে এবার গড়িয়ে বামদিকে ফিরুন, ডানপায়ের পাতা ও বামহাত দিয়ে একসাথে চাপড় মারুন মাটিতে। এইভাবে দশবার এদিকে দশবার ওদিকে গড়িয়ে চাপড় দিন প্রথমে ধীরে ধীরে, তারপর ক্রমে দ্রুতবেগে।

এটা যদিও পতন হলো না, এটা চর্চা করবেন আপনি ভবিষ্যতে জটিল পতন-শিক্ষার সুবিধের জন্যে। এর সাথে পিছন দিকে পড়ার চর্চা চালিয়ে যেতে তো থাকবেনই, সামনের দিকে পতনটাও শিখে নিন। সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে [৪৫]

৪৫

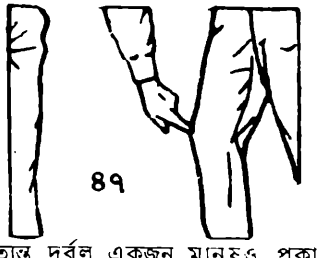
ছবির মতো দুই হাত ও দুই পা ভাঁজ করে ফেলুন, পায়ের পাতার ওপর দাঁড়িয়ে উঁচু করে ফেলুন গোড়ালি দু'টোও। এবার সামনের দিকে পড়তে থাকুন। হাঁটু দু'টো প্রথমে মাটি স্পর্শ করবে, [৪৬] কিন্তু থামবেন না, আরো এগিয়ে যান সামনে, দুই হাতের কনুই থেকে আঙুলের মাথা পর্যন্ত ব্যবহার করে চাপড় দিয়ে মাটিতে পড়ুন। যেদিকটায় পড়ছেন সেই দিকে লম্বা করা থাকবে হাত দু'টো।

৪৬



দুর্বল জায়গা

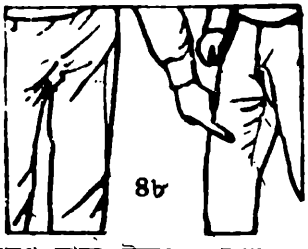
ধাঁই করে লাথি মেরে দিন আক্রমণকারীর হাঁটুর ওপর। যদি শক্ত সোলের জুতো পায়ে থাকে তাহলে তো সোনায় সোহাগা, কিন্তু খালি পায়ে মারলেও যথেষ্ট কাজ হবে। মাত্র বিশ পঁচিশ সের ওজনের লাথি মারলেই যে-কোনো ভদ্রলোকের হাঁটু মচকে যাবে। [৪৭]


৪৭

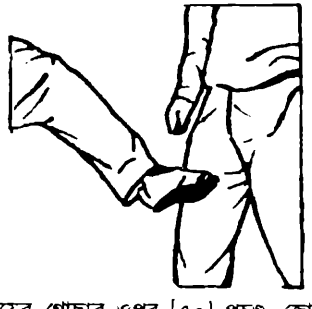
অত্যন্ত দুর্বল একজন মানুষও প্রকাণ্ড

জোয়ান এক গুণ্ডাকে কাবু করতে পারবেন হাঁটুর ওপর জুতসই এক লাথি কষিয়ে দিয়ে। সোজাসুজি সামনে থেকে মারতে পারেন, পাশ থেকে পায়ের তলা দিয়ে হাঁটুর পাশে মারতে পারেন, আবার পিছন থেকে আক্রান্ত হলে গোড়ালি দিয়েও মারতে পারেন। হালকা মারেই 'ইশ্‌শ্', মাঝারি মারে 'উফ্', আর প্রচণ্ড মারে 'বাবারে···' বলে ডাক ছাড়বে আক্রমণকারী।

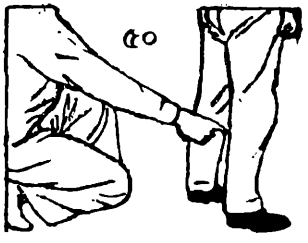
উরুর নিচের এবং ভেতরের দিকেও একটা দুর্বল জায়গা [৪৮] আছে। এখানে সাইড কিক্ মারাই সবচেয়ে বেশি কার্যকরী হবে।



অনুরূপ ভাবে উরুর ওপরের এবং ভেতরের দিকেও রয়েছে [৪৯] অনেকগুলো নার্ভের অবস্থান। ওখানটায় ঝেড়ে লাথি লাগিয়ে দিন সুযোগ পেলেই। উরুর নিচে ও ওপরে—দুই জায়গাতেই মাঝারি মারে 'উফ্', আর প্রচণ্ড মারে 'বাবারে···' বলে ককিয়ে উঠবে আক্রমণকারী—কিছুক্ষণের জন্যে অবশ হয়ে যাবে তার পা।

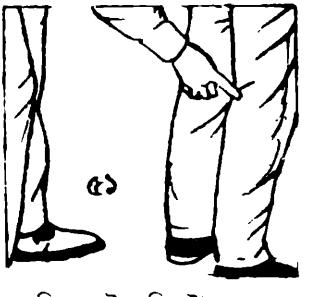


পায়ের গোছার ওপর [৫০] প্রচণ্ড জোরে মারলেও প্রতিপক্ষের শরীরে মারাত্মক কোনো জখম হওয়ার সম্ভাবনা নেই, তাই এখানটায় অনেকটা নিশ্চিন্তে মারতে পারেন। কষে একটা লাথি



মারতে পারলে অবশ হয়ে যাবে প্রতিপক্ষের পা। জুতোর আগা দিয়ে মারতে পারেন; পায়ের বাইরের কিনার দিয়ে মারতে পারেন সাইড কিক্।

হাঁটুর ঠিক পেছনে [৫১] যদি জোরে একটা লাথি কষাতে পারেন তাহলে প্রতিপক্ষ 'উফ্'—ব্যথা তো পাবেই, খুব সহজেই তার ভারসাম্য নষ্ট করে দিতে পারবেন। জুতোর আগা অথবা পায়ের বাইরের কিনার দিয়ে প্রচণ্ড মার মারতে পারলে হাঁটু মচকে যাবে আক্রমণকারীর, 'বাবারে···' বলে বসে পড়বে মাটিতে।



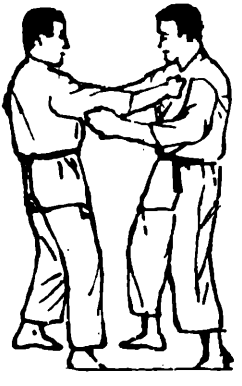
উরুর পিছনে উপরদিকটায় আর একটি দুর্বল জায়গার উল্লেখ করেই পা ছেড়ে আমরা শরীরের উপরের অংশে চলে যাবো। ছবির [৫২] নির্দেশিত জায়গাটায় নিশ্চিন্তে লাথি চালাতে পারেন, স্থায়ী জখম হওয়ার কোনো ভয় নেই। জুতোর

৫২

আগা দিয়ে কিংবা পায়ের ভিতরের বা বাইরের কিনার দিয়ে মারতে পারেন। মাঝারি মারে 'উফ্' করে উঠবে প্রতিপক্ষ, প্রচণ্ড মারে ডাক ছাড়বে 'বাবারে···' বলে। কয়েক ঘন্টা থেকে কয়েক দিন পর্যন্ত ব্যথায় কষ্ট পেতে পারে আক্রমণকারী।

আছাড়

ডানদিকের পার্টনার ফেলবে বামদিকের জনকে। ছবির [৫৩] ভঙ্গিতে দাঁড়ান মুখোমুখি।



৫৩

মনে করুন, আপনি ফেলছেন বামদিকে আঁকা পার্টনারকে। আপনার বাম পা'টা সামনে বাড়িয়ে পার্টনারের ডানপায়ের পাশে রাখুন, [৫৪] সেইসাথে বামহাতে তার ডান কনুই ধরে সামনের দিকে টানুন এবং ডানহাতে তার বাম কাঁধটা ধাক্কা দিন পিছন দিকে। এতে পার্টনারের ভারসাম্য নষ্ট না হলেও দুর্বল হয়ে যাবে।

৫৪

এইবার ডান পা'টা শূন্যে তুলে ফেলুন [৫৫]। তারপর পার্টনারের পায়ের গোছা লক্ষ্য করে মারুন উল্টো-লাথি। এরফলে পার্টনারের ডানপা শূন্যে উঠে গিয়ে তার

৫৫

শরীরের ভারসাম্য একেবারেই নষ্ট হয়ে যাবে। এবার [৫৬] বামহাতের টান ও

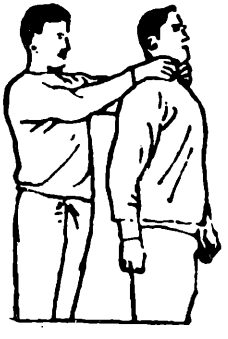
৫৬

ডানহাতের ধাক্কা বজায় রাখলেই পড়ে

যাবে পার্টনার মাটিতে।
যখন পার্টনারের সাথে প্র্যাকটিস করছেন, তখন পড়ে যাওয়ার আগেই তাকে টেনে ধরে দাঁড় করিয়ে দিন। আত্মরক্ষার জন্যে এটা অত্যন্ত চমৎকার একটা আছাড়, কারণ এতে দুর্বল একজন লোক অনায়াসে একজন শক্তিশালী ও আকারে বড় প্রতিপক্ষকে মাটিতে ফেলতে পারে—তার পুরো ভার শূন্যে তোলার প্রয়োজন হয় না।

আক্রমণ

হঠাৎ পিছন থেকে আপনার গলাটিপে ধরলো [৫৭] আক্রমণকারী। চট করে আক্রমণকারীর দুই হাতের কড়ে (কনিষ্ঠ)

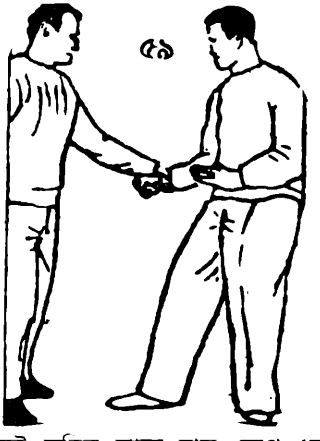


৫৭

আঙুল দু'টো ধরে ফেলুন। যে কোনো আঙুল ধরলেই অবশ্য চলে, তবে কড়ে আঙুলটা গলা টেপার কাজে ব্যবহার হয়

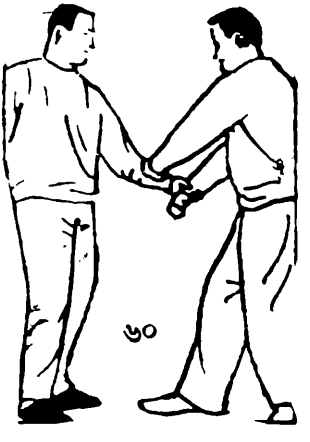
৫৮

না বলে ওটাকে ধরাই সহজ। আঙুল দু'টো ধরেই দুইপাশে হ্যাঁচকা টান দিন। জোরে টান দিলে মড়াৎ করে ভেঙে যেতে পারে আঙুলের হাড়। আক্রমণকারীর হাত আলগা হয়ে যেতেই এক পা সামনে এগিয়ে পিছন দিকে লাথি চালান প্রতিপক্ষের হাঁটুতে [৫৮]।



৫৯

প্রায়ই কব্জির কাছে হাত চেপে ধরে আক্রমণকারী। ওর হাত থেকে ছুটতে না পারলে ওকে শায়েস্তা করবেন কি করে? ধরুন, আপনার হাতটা চেপে ধরলো কেউ [৫৯]।

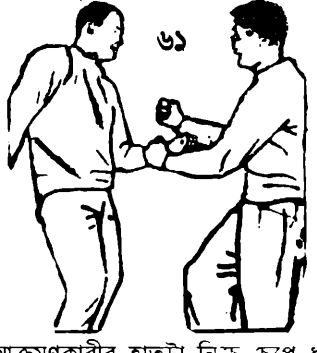


৬০

মুক্ত হাতের তালুটা রাখুন আক্রমণকারী

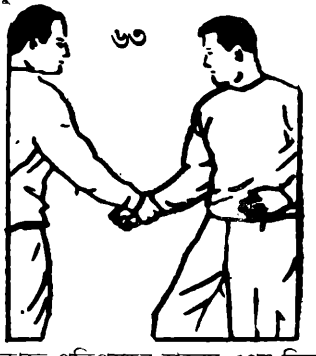
যে-হাতে চেপে ধরেছে সেই হাতের কব্জির ওপর [৬০]।

মুক্ত হাতের তালু দিয়ে চাপ বজায় রেখে বন্দী হাতটাকে হ্যাঁচকা টান দিতে হবে কিছুটা নিজের ও কিছুটা ওপর দিকে। এটা করতে গিয়ে হাতটা একটু মোচড় দিতে হবে। চাপটা পড়বে আক্রমণকারীর তর্জনী ও বুড়ো আঙুলের ওপর—তার মুঠির সবচেয়ে দুর্বল জায়গা এটাই [৬১]। পার্টনারের সাথে ধীরে ধীরে প্র্যাকটিস করলেই গোটা ব্যাপারটা পরিষ্কার বুঝতে পারবেন।

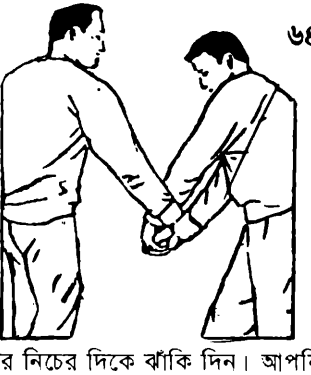


আক্রমণকারীর হাতটা নিচে চেপে ধরে রেখে দা চালানোর ভঙ্গিতে নিজের হাতটা ওপরে তুলুন, তারপর ধাঁই করে কোপ বসিয়ে দিন [৬২] তার গলার

পাশে, ঘাড়ে বা আর কোনো নার্ভ সেন্টারে। কিন্তু যদি আক্রমণকারী [৬৩] ছবির মতো করে ধরে, তাহলে? তাহলে প্রথমেই বন্দী হাতটা মুঠি পাকিয়ে ফেলুন।

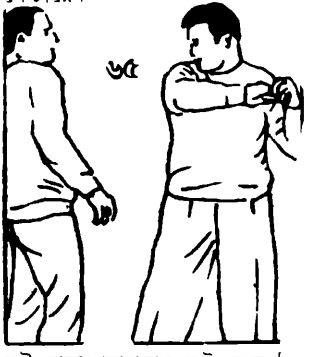


মুক্তহাতে প্রতিপক্ষের হাতের ওপর দিয়ে ছবির মতো করে ধরে ফেলুন নিজের মুঠো করা হাত [৬৪]।

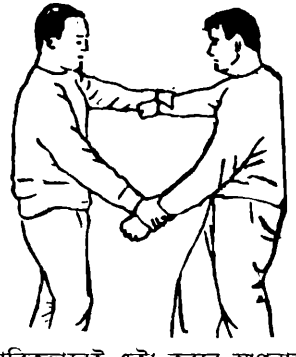


এবার নিচের দিকে ঝাঁকি দিন। আপনি নিচের দিকে চাপ দিলে প্রতিপক্ষের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হবে আপনাকে বাধা দেয়া, অর্থাৎ ওপরে টান দেবে সে। তার এই শক্তিটাকে কাজে লাগিয়ে আপনি এক ঝাঁকিতে একটু কোনাকুনিভাবে ওপর ও বাইরের দিকে তুলবেন হাতটা। এবারেও তার মুঠির সবচেয়ে দুর্বল জায়গাটাতেই পড়ছে আপনার চাপ। তদুপরি আপনার মুক্ত হাত এমন একটা জায়গায় [৬৫] এসে যাচ্ছে, যেখান

থেকে অনায়াসে আঘাত করতে পারবেন শত্রুর শরীরের ওপর দিকের যে কোনো নার্ভ সেন্টারে।

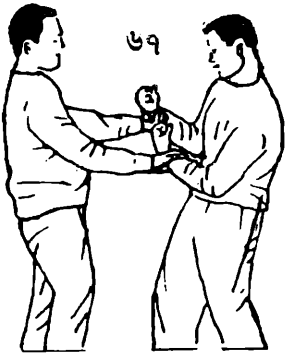


যদি দুই হাতে আপনার দুই হাত [৬৬] চেপে ধরে, তাহলে? তাহলে জোরে এক ঝাঁকি দিয়ে হাত দু'টোকে বাইরের দিকে নেয়ার চেষ্টা করুন। প্রতিপক্ষ

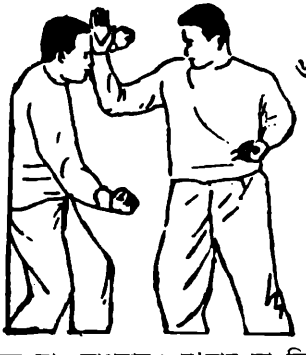


স্বাভাবিকভাবেই চেষ্টা করবে আপনাকে বাধা দিতে, অর্থাৎ সে আপনার হাত দু'টোকে ভেতরের দিকে টানবে। আপনি সেই শক্তিটা ব্যবহার করে আপনার হাত দু'টোকে ভেতর ও ওপর দিকে [৬৭] টান দেবেন ঝটকা দিয়ে। এবারও লক্ষ্য করুন, আপনার চাপ পড়ছে প্রতিপক্ষের সবচেয়ে দুর্বল জায়গায়—তর্জনী ও বুড়ো আঙুলে। হাত দু'টো শরীরের সাথে পঁয়তাল্লিশ ডিগ্রী কোণ করে ওপর দিকে তুললে দেখবেন আক্রমণের জন্যে প্রস্তুত হয়ে গেছে ও

দু'টো



দ্বিতীয় পাঠের শেষ পর্যায়ে এসে আমরা আবার ঘুসোঘুসিতে ফিরে যাবো। নানান ধরনের ঘুসি কি করে ঠেকাতে হয় সেটা আমরা শিখেছি [৬৮]। কিন্তু শুধু একের পর এক মার ঠেকিয়ে গেলেই তো



চলবে না, আপনারও দু'চার ঘা দিতে হবে। কাজেই এবার সেই প্র্যাকটিস শুরু করুন। একটা করে আঘাত ঠেকিয়েই অপর হাতে ঘুসি চালান [৬৯] প্রতিপক্ষের তলপেট বরাবর। ডানহাতে বামহাতে ওপরে নিচে সব রকমের আক্রমণ, আত্মরক্ষা ও প্রতি আক্রমণ প্র্যাকটিস করে রাখলে রাস্তাঘাটে বিপদে পড়লে সত্যিই কাজে লাগবে।

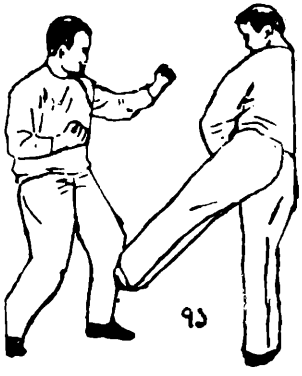
সবচেয়ে ভালো হয় যদি ঘুসোঘুসি শুরু হওয়ার আগেই ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারেন। আপনাকে স্পর্শ করার আগেই

দি তাকে ঠাণ্ডা করে দিতে পারেন তাহলেই সবদিক থেকে সুবিধা।

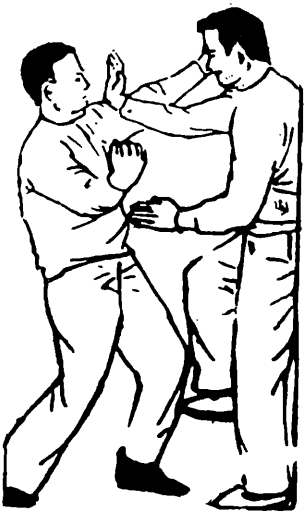
প্রতিপক্ষকে কাছে ভিড়তে দিলে দু'এক ঘা খেতে হতে পারে, কাজেই দূরে থাকতেই একপাশে ফিরে লাথি কষিয়ে দিন তার [illegible] [৭০]। [illegible]

পায়ের হাড়ের ওপর।

এখনো তার ঘুসোঘুসির খায়েশ মেটেনি

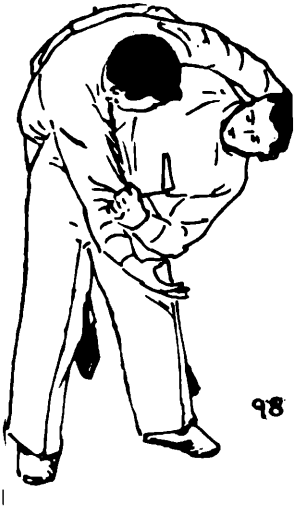


ধরে নিয়ে এবার তার দুই হাত ব্লক করুন [৭২]।



৭৩

আছাড় খেলে বেদিশা হয়ে যাবে, পুরোপুরি দূর হয়ে যাবে তার আক্রমণের



৭৪

ইচ্ছা।

□

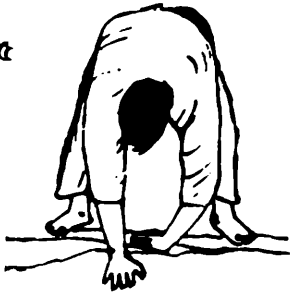
তৃতীয় পাঠ

পতন

কেউ কেউ ভাবতে পারেন, জুডো-কারাতে শিখতে যাচ্ছেন না যখন, পতন শিক্ষাটা তেমন প্রয়োজনীয় কিছু নয়। কিন্তু আসলে এটা না শিখলে অসুবিধে আছে। রাস্তাঘাটে আক্রমণকারীর সাথে যুঝতে হলে আছাড় মারা শিখতে হবে আপনাকে, কারণ আছাড় খেলে বা মাটিতে পড়লে চট করে পরাজয় স্বীকার করে নেয় মানুষ, তার আগে পর্যন্ত সহজে হাল ছাড়ে না। কাউকে শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে সম্পূর্ণভাবে পর্যুদস্ত করতে হলে আছাড়ের জুড়ি নেই। আর পার্টনারের সাথে এই আছাড় প্র্যাকটিস করতে হলে তাকে যেমন আছড়ে ফেলবেন, আপনারও পড়তে হবে তার প্র্যাকটিসের সুবিধের জন্যে। সে যখন আপনাকে ফেলছে তখন যেন বেমক্কা পটকান খেয়ে কোথাও চোট না পান সেজন্যে পতনের কৌশল ভালমতো রপ্ত করে নেয়া দরকার। তাছাড়া বলা কি যায়, আক্রমণকারী আপনাকে কোনো কৌশলে ফেলেও তো দিতে পারে।--যদি আছাড় খেয়ে নিজেই চিৎ হয়ে যান, তাহলে আর তাকে শায়েস্তা করবেন কি করে? অতএব, পতন শিক্ষায় অবহেলা করবেন না। পা দু'টো কাঁধ-সমান দূরত্বে সামান্য একটু বাইরের দিকে মুখ করে রেখে দাঁড়ান। এবার ডানহাতটা ছবির [৭৫] ভঙ্গিতে সামনে মাটিতে রাখুন, যেন দুই পায়ের সাথে একটি সমদ্বিবাহু ত্রিভুজ সৃষ্টি হয়। শরীরের ভার দুই পা ও ডানহাতের ওপর সমান ভাগে

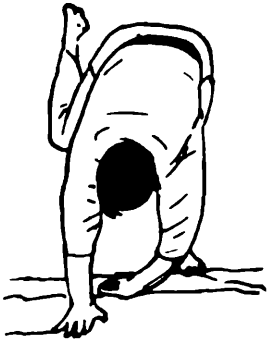
ভাগ করে নিন। এবার আপনার বাম হাতটা ত্রিভুজের ঠিক মাঝখানে এমনভাবে রাখুন যেন কনুইটা বাইরের দিকে ৪৫° কোণ সৃষ্টি করে। দু'টো হাতই ঋজু ভঙ্গিতে সামান্য ভাঁজ হয়ে থাকবে।

৭৫



এবার গড়াতে শুরু করুন। শরীরের ভার ডানহাত ও বাম পায়ের ওপর রেখে [৭৬] ডানপা'টা ওপরে তুলুন।

৭৬



মাথাটা বুকের কাছে গুঁজে নিন, যাতে গড়ান দেয়ার সময় ওটা মাটি স্পর্শ না করে। এবার সহজ ভঙ্গিতে বামহাতের ওপর ডিগবাজি খাবেন, [৭৭]যেন বাঁকানো বামহাতটা একটা চাকার অংশ—প্রথমে হাতের নিচের দিকটা, তারপর ওপরের দিকটা, এবং তারপর কাঁধ স্পর্শ করবে মাটি। [৭৮] পিঠের ওপর দিয়ে গড়িয়ে চলুন ধীর ভঙ্গিতে।

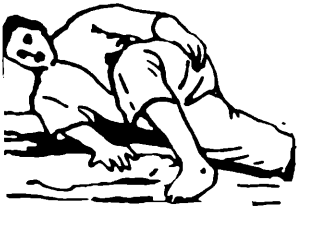
৭৭

থামবেন ডানপাশ ফিরে একই সাথে ডানহাত ও বাম পা দিয়ে মাটিতে চাপড়

৭৮

মারার পর [৭৯]।

৭৯



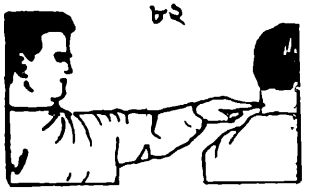
দুর্বল জায়গা

বেল্টের ইঞ্চি দু'য়েক ওপরে এবং শিরদাঁড়ার ইঞ্চি দু'য়েক ডাইনে বা বামে রয়েছে কিডনি এলাকা [৮০]। পাঁজরের শেষ হাড়ের নিচেই একটু ওপরমুখো ঘুসি চালালে ঠিক জায়গামতো পৌঁছবে খবর। খোলা হাতের আঙুলগুলোকে ভাঁজ করে

সেই গিঁট দিয়ে ঘুসি মারলে ব্যথার পরিমাণ বেশি হবে। মাঝারি আঘাতেই 'বাবারে···' ডাক ছাড়বে আক্রমণকারী, প্রচণ্ড আঘাতে অবস্থা 'সিরিয়াস' হয়ে যেতে পারে। সত্যিকার বিপদে না পড়লে এই এলাকায় প্রচণ্ড আঘাত করতে যাবেন না। দুই শোল্ডার ব্লেডের মাঝখানে শিরদাঁড়ার ওপর ধাঁই করে বসিয়ে দিন কিল [৮১]। কনুই দিয়েও মারতে পারেন মাঝারি আঘাতেই

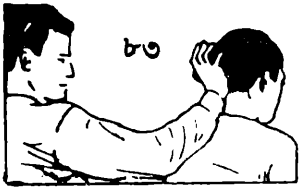
'বাবারে···' বলে ডাক ছাড়বে প্রতিপক্ষ, প্রচণ্ড আঘাত করলে ঝাঁকুনি খাবে তার হৃৎপিণ্ড—অসহ্য ব্যথায় 'চিৎপটাং' হয়ে যেতে পারে।

সেভেন্‌থ ভার্টেব্রা শিরদাঁড়ার একটি অত্যন্ত দুর্বল জায়গা [৮২]। জোরে আঘাত করে এটাকে নড়িয়ে দেয়া যায়। প্রাণের ওপর হুমকি না এলে এখানে



প্রচণ্ড আঘাত করতে যাবেন না। মাঝারি আঘাতেই 'চিৎপটাং' হয়ে যাবে প্রতিপক্ষ। যে-কোনো নিম্নগামী আঘাত—কিল, কোপ বা কনুই ব্যবহার করতে পারেন।

সেভেন্‌থ ভার্টেব্রা ছাড়িয়ে আরেকটু ওপরে মাথার পেছনে খুলির গোড়ায় রয়েছে আরেকটি দুর্বল জায়গা [৮৩]। এখানে মাঝারি আঘাতেই 'চিৎপটাং' হয়ে যাবে প্রতিপক্ষ। প্রচণ্ড মারে অবস্থা



'সিরিয়াস' হয়ে যেতে পারে। প্রাণের ওপর হামলা না এলে এখানে প্রচণ্ড আঘাত করবেন না। হাত খোলা রেখে কব্জির কাছে তালুর যে মাংসল জায়গা আছে, সেটা দিয়ে মারতে হবে—ওপর দিকে।

আছাড়

পার্টনারের কাছ থেকে এমন দূরত্বে দাঁড়ান, যাতে হাত বাড়ালেই তার দুই

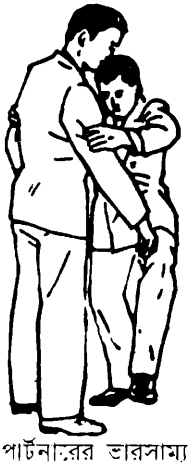
বাহু ধরতে পারেন দুই হাতে। এবার

আপনার ডান পা'টা সরিয়ে পার্টনারের হাঁটুপায়ের চেয়েও কিছুটা বাইরে রাখুন, সেইসাথে দুই হাতে ধরে ফেলুন তার শার্টের ওপরে দুই বাহু [৮৪]।

শরীরের ভর নিয়ে আসুন ডান পায়ে। ডান হাঁটু ভাঁজ হয়ে যাবে কিছুটা। সেইসাথে কোমরটা সামান্য নিচু করে ঘড়ির উল্টোভঙ্গিতে ডানদিকে মোচড় দিন।

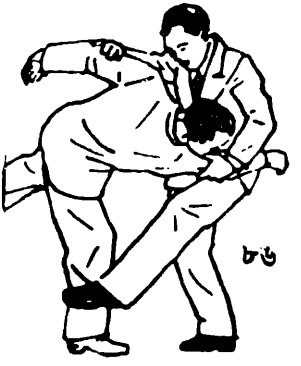
আপনার বামহাত দিয়ে বাম পাশে টানুন আর ডানহাত দিয়ে ঠেলুন পার্টনারকে। ওকে ঘোরাতে চাইছেন আপনি, [৮৫] আপনার কাঁধ কোমর যেন দেবে সে

৮৫



চেষ্টায়। পার্টনারের ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যেতেই চট করে বাম পা'টা তুলে তার ডান পায়ের এক পাশে হাঁটুর একটু নিচে ঠেকান। প্রায় একই সাথে ঘটবে সবক'টা ব্যাপার। টান ও ঠেলা বজায় রাখলেই ধরাশায়ী হবে পার্টনার।

আপনার বাম পা দিয়ে আপনি শুধু পার্টনারকে বাধা দিচ্ছেন, [৮৬] যাতে ডান পা'টা আরো ডাইনে সরিয়ে সে নিজের ভারসাম্য ফিরিয়ে আনতে না পারে। লাথি মারার কোনো দরকার নেই, পা'টা কেবল শক্ত ভাবে ঠেকিয়ে রাখুন তার পায়ে। লক্ষ্য রাখবেন, এটা করতে গিয়ে যেন আপনার বাম পায়ের গোছা (কাফ)-র ভেতরের দিকটা উপরমুখি হয়ে থাকে।

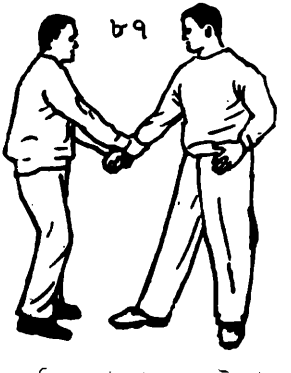


৮৬

পার্টনারকে আপনার বাম দিকে ফেলেছেন, এবার প্রত্যেকটি কৌশল উল্টে নিয়ে তাকে আপনার ডানদিকে ফেলুন – আপনার ডান পা দিয়ে তার বাম পা আটকে।

আক্রমণ

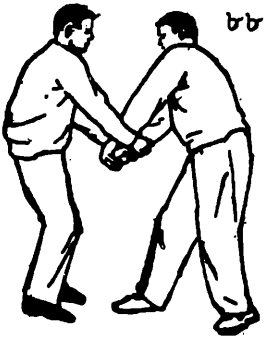
যদি দুই হাতে আপনার একটা হাত চেপে ধরে আক্রমণকারী তাহলে কি করবেন? প্রথমেই [৮৭] মুঠি পাকাবেন হাতটা।



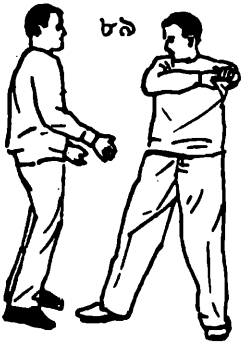
৮৭

মুক্ত হাত দিয়ে প্রতিপক্ষের দুই হাতের ফাঁক দিয়ে নিজের মুঠি পাকানো হাত ধরুন। ধরেই জোরে নিচের দিকে ঝাঁকি দিন [৮৮]। আক্রমণকারীর স্বাভাবিক

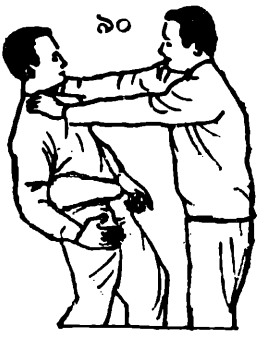
প্রতিক্রিয়া হবে আপনাকে বাধা দেয়া, অর্থাৎ, আপনার হাতটাকে ওপর দিকে টেনে রাখা।



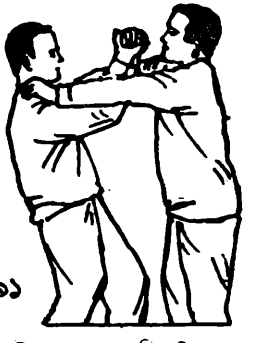
এবার তারই শক্তিকে কাজে লাগিয়ে হ্যাঁচকা টানে ওপর দিকে নিয়ে আসতে হবে হাতটা একটু কোনাকুনি ভাবে। এতে চাপ পড়বে প্রতিপক্ষের সবচেয়ে দুর্বল জায়গা, বুড়ো আঙুলের ওপর; এবং তার পক্ষে আপনার হাতটা ধরে রাখা সম্ভব হবে না কিছুতেই। তদুপরি লক্ষ্য করুন, [৮৯] আপনার হাত দু'টো আক্রমণের জন্যে তৈরি হয়ে গেছে।



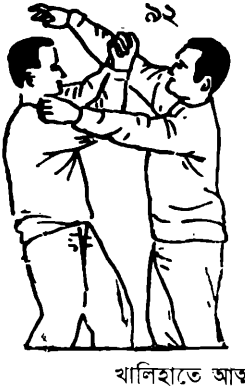
সামনে থেকে কেউ যদি দুই [৯০] হাতে আপনার গলা চেপে ধরে?
আঙুলের ফাঁকে আঙুল ঢুকিয়ে দুই হাত একসাথে মুঠি পাকান। কনুই দু'টো



একটু বাইরের দিকে থাকবে। এবার খুব জোরে [৯১] আপনার হাত দু'টোকে প্রতিপক্ষের দুই হাতের ফাঁক দিয়ে ওপরে তুলুন।

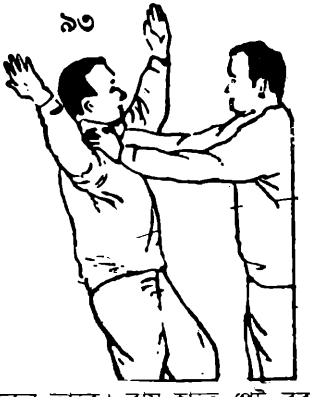


শত্রুর কনুইয়ের ভেতর দিকটায় আঘাত করবে আপনার দুই বাহু। আপনার গলা থেকে সরে যাবে তার হাত। আপনার

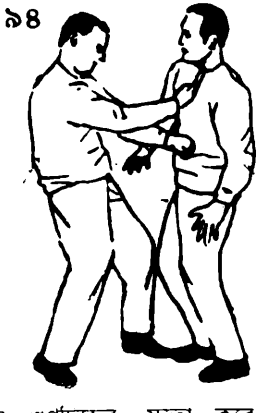


হাত দু'টো আর একটু উঁচু করেই ধাঁই করে এক ঘা [৯২] বসিয়ে দিন প্রতিপক্ষের নাকের উপর।

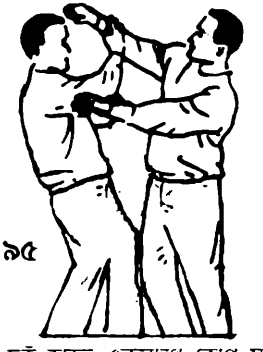
আরো কৌশল আছে। দুই হাতে কোপ মেরে দিতে পারেন আক্রমণকারীর দুই বাহুর ওপর—কনুই থেকে ইঞ্চি দুয়েক নিচের নার্ভ সেন্টারে [৯৩]। ঘা খেয়ে হাত ছুটে গেলে যেমন ভাবে খুশি শায়েস্তা



করুন তাকে। বাম হাতে পেট বরাবর ঘুসি চালিয়ে একই সাথে ডান হাতে আঙুলের ডগা দিয়ে খোঁচা দিতে পারেন তার গলার একপাশের দুর্বল নার্ভ সেন্টারে [৯৪]। কিংবা দুই হাতের তালু দিয়ে আক্রমণকারীর কব্জির কাছে ধাক্কা



দিন—গুণাচহ্নের মতো করে, [৯৫] ডান হাত দিয়ে ওর ডান হাতের কব্জিতে, বাম হাত দিয়ে ওর বাম হাতের কব্জিতে, একই সাথে



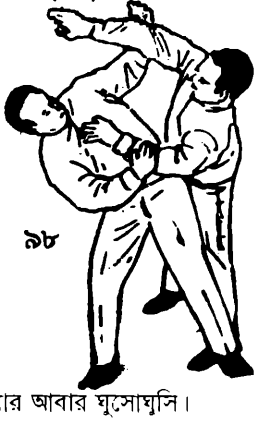
এবার দুই হাতে একসাথে কোপ মারুন ওর গলার দু'পাশে [৯৬]।

অথবা দুই হাতে আক্রমণকারীর

কনুইয়ের কাছে ধরে জোরে চাপ দিন

ভেতরের দিকে। [৯৭] লক্ষ্য রাখবেন, আপনার কনুই দু'টোও যেন উঁচু হয়ে থাকে।

গলা থেকে হাত ছুটে গেলেও কনুইয়ের চাপ ছাড়বেন না। কনুইয়ের কাছে কাপড় খামচে ধরে ওর ডান হাতটা উঁচু করতে থাকুন, আর সেই সাথে আপনার বাম পা বাড়িয়ে ওর বাম পায়ের পাশে রাখুন ছবির[৯৮] ভঙ্গিতে। এখন বুঝতেই পারছেন, ডান হাত দিয়ে টান আর বাম হাত দিয়ে ধাক্কা দিলেই দড়াম করে আছড়ে পড়বে প্রতিপক্ষ।

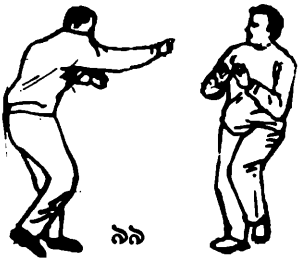

৯৮

এইবার আবার ঘুসোঘুসি।

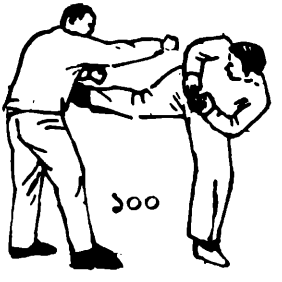
প্রতিপক্ষ যদি একটু দূরে থাকে আপনার জন্যে সবচেয়ে ভালো কৌশল হচ্ছে লাথি। শত্রু যদি বক্সার হয় তাহলে তার হাতের নাগালের বাইরে থাকাই বুদ্ধিমানের কাজ। একটু দূরে থাকতেই সমকোণী পজিশন নিয়ে ফেলুন। যেই আক্রমণকারী সামনে এগোতে শুরু করবে, অমনি সরে যান একপাশে। ডান পায়ে ভর দিয়ে [৯৯] একলাফে সরে যাবেন তার হাতের নাগালের বাইরে।

বাম পা'টা মাটি স্পর্শ করার সাথে সাথেই শরীরটাকে বাঁকা করে প্রচণ্ড বেগে লাথি মারুন আক্রমণকারীর বুকে বা পেটে [১০০]।

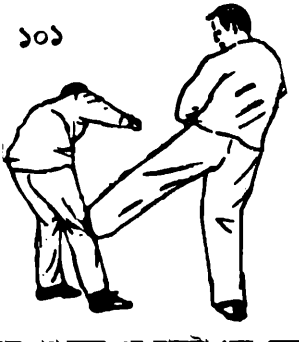
লাথি মারার সঙ্গে সঙ্গেই ডান পা'টা


৯৯

মাটিতে নামিয়ে নিজের ভারসাম্য ঠিক রাখতে হবে। এবং মুহূর্তে ডানপাশ ফিরে


১০০

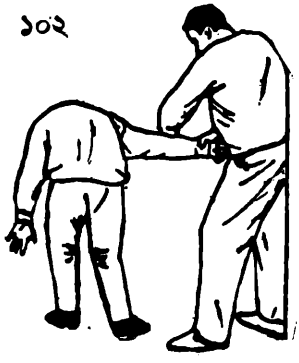
দ্বিতীয় লাথির জন্যে তৈরি হয়ে যেতে হবে। এইবার মারুন ব্যাটার হাঁটুর কাছাকাছি [১০১]।


১০১

এইবার খপ করে ওর হাতটা ধরে ফেলে মোচড় দিন, এবং বাম বাহু দিয়ে মারুন ওর কনুইয়ের পিছন দিকটায়। [১০২] অথবা বাম হাতে কনুইয়ের কাছে চাপ বজায় রেখে ডানহাতে ধরা কব্জিটা ওপর দিকে ওঠাবার চেষ্টা করুন। বাবারে, মারে বলে কেঁদে কেটে অস্থির হয়ে যাবে

আক্রমণকারী, একেবারে বসে পড়বে ধুলোবালির ওপর।

১০২



চতুর্থ পাঠ

পতন

দাঁড়ানো অবস্থা থেকে পিছনে পড়া শিখে রাখলে ধাক্কা খেয়ে বা কিছুতে পা বেধে পড়ে গেলে ব্যথা লাগবে না। পা পিছলে গিয়ে আছাড় খেলেও সামলে নিতে পারবেন।

সোজা হয়ে দাঁড়ান [১০৩]।

১০৩

হাত ও পা ভাঁজ করুন ছবির মতো করে [১০৪]।

এবার এক পা শূন্যে তুলে অপর পায়ের

১০৪

ওপর বসতে শুরু করুন [১০৫]।

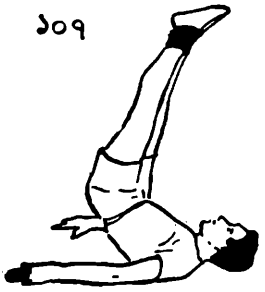
১০৫

পায়ের গোড়ালির সাথে সেঁটে মাটির যতো কাছে বসতে পারেন ততই ভালো [১০৬]।

১০৬

এবার পিঠ বাঁকা করে ঠিক যেন একটা চাকা গড়িয়ে যাচ্ছে, এমনিভাবে পিছনে পড়ুন। পা দু'টো শূন্যে উঠে যাবে [১০৭]। শোল্ডার ব্লেড মাটি স্পর্শ করার সাথে সাথে দুই হাতে চাপড় দিন মাটিতে। লক্ষ্য রাখবেন, মাথাটা যেন শূন্যে থাকে, নজর নিজের বেল্টের দিকে।

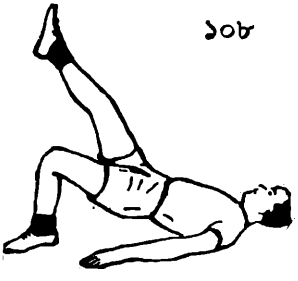
১০৭



কিছুদিন এইভাবে প্র্যাকটিস করে যখন ভালোমতো রপ্ত হয়ে যাবে, তখন বসা অবস্থা থেকে সরাসরি ম্যাটে পড়ার অভ্যাস করুন।

এভাবে পড়তে হলে এক পা ম্যাটে থাকবে, অপর পা শূন্যে। কোমরটা একটু উঁচু করে রাখতে হবে যাতে কিডনিতে চোট না লাগে। দুই হাতে জোরে বাড়ি মারুন ম্যাটে, চিবুক গুঁজে রাখুন বুকের কাছে [১০৮]।

১০৮



এইভাবে পড়া রপ্ত হয়ে গেলে বসা অবস্থা থেকে কাত হয়ে একপাশে পড়া অভ্যাস করুন [১০৯]।

১০৯

এক হাত ও এক পা শূন্যে থাকবে। বাম পায়ের ওপর যদি বসে থাকেন তাহলে বামদিকে পড়বেন, বাম পা'টা মাটিতে থাকবে এবং বাম হাতে চাপড় দেবেন ম্যাটে। তেমনি, ডান পায়ের ওপর বসলে ডানদিকে পড়বেন, ডান পা মাটিতে থাকবে এবং ডানহাতে দেবেন চাপড়।

দুর্বল জায়গা

তৃতীয় পাঠে শরীরের পিছন দিকের দুর্বল এলাকা দেখানো হয়েছে, এবার দেখুন সামনেটা। নাভির তিন আঙুল নিচে [১১০] তলপেটে ঘুসি মারতে পারেন হাতের আঙুল একভাঁজ করে। মাঝারি

১১০

আঘাতেই 'বাবারে' ডাক ছাড়বে আক্রমণকারী, প্রচণ্ড আঘাতে 'চিৎপটাং' তো হবেই মারাত্মক অভ্যন্তরীণ জখম হয়ে যাবারও সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে।

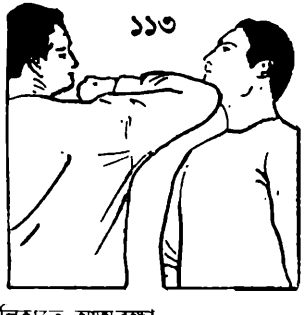
১১১

সোলার প্লেক্সাস মানুষের শরীরের একটা অত্যন্ত দুর্বল জায়গা। বুকের মাঝখানে পাঁজর যেখানে দু'ভাগ হয়ে দু'দিকে সরে গেছে, ওরই নিচে তিন বর্গইঞ্চি এলাকাকে বলে সোলার প্লেক্সাস, বাংলায়

পেশী থাকস্থলীর জালবৎ শিরাগুচ্ছ বা স্নায়ুগুচ্ছ। হাত মুঠি করে সোজা ঘুসি মারলে [১১১] প্রতিপক্ষ ব্যথা তো পাবেই, ফুসফুসের বাতাস বেরিয়ে যাবে বেশ করে, মাথাটাও ঘুরে উঠবে। একটু ওপরমুখো গুঁতো মারলে চোট খাবে হৃৎপিণ্ড, লিভার ফুসফুস। প্রাণের ওপর হুমকি না এলে এই জায়গায় প্রচণ্ড জোরে মারতে যাবেন না, কারণ এখানে প্রচণ্ড আঘাত পড়লে 'সিরিয়াস' জখম হতে পারে, এমন কি প্রতিপক্ষের মৃত্যু ঘটাও সম্ভব।

আক্রমণকারী আপনার পিছনে থাকলে হাতের তালু ওপরদিকে করে ছবির ভঙ্গিতে [১১২] কনুই চালাতে পারেন

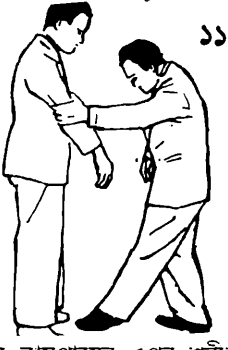
সোলার-প্লেক্সাস বরাবর। যদি ওপরমুখী আঘাত করতে চান, তাহলে হাতটা নিচের দিকে সোজা করে ছেড়ে দিন, তারপর কনুই চালান পিছন ও ওপরদিকে। সামনাসামনি আঘাত করতে হলেও কনুই চালাতে পারেন ঘুসির বদলে [১১৩]। কনুই দিয়ে ইচ্ছে



করলে চোয়ালে বা মুখে মারতে পারেন ছবির ভঙ্গিতে। ওটাও একটা দুর্বল জায়গা। মারতে হবে হাতটাকে চক্রাকারে ঘুরিয়ে।

আছাড়

কাঁধের ওপর দিয়ে কাউকে আছাড় মারতে হলে প্রথমে বামহাতে তার ডানহাতের কনুইয়ের কাছটা চেপে ধরুন। জামা পরা থাকলে সেটা খামচে ধরলেও চলবে। সেইসাথে আপনার বামপা'টা প্রতিপক্ষের বাম পায়ের সামনে একটু ডানপাশে ঠিক ছবির [১১৪] মতো করে রাখুন।



এবার বামপায়ের ওপর শরীরের ভর দিয়ে চট করে ঘুরে যান ঘড়ির কাঁটা যেদিকে ঘোরে তার বিপরীত দিকে।

ছবিতে [১১৫] আপনার ডানহাতটার অবস্থান লক্ষ্য করুন।

আপনার ডানপা'টা চলে এসেছে প্রতিপক্ষের ডানপায়ের চেয়েও কিছুটা ডাইনে। ডানহাতটা লম্বা করে বাড়িয়ে দিয়েছেন তার ডানহাতের নিচ দিয়ে। আপনার কোমরটা তার কোমরের থেকে একটু ডাইনে বেরিয়ে রয়েছে। [১১৬] ছবি দেখুন। এবার আপনার পা দুটো

১১৬

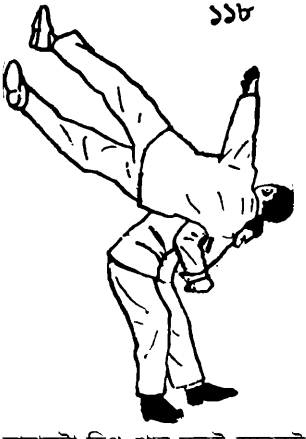
হাঁটুর কাছে ভাঁজ করুন—ফলে আপনার কোমর নিচু হয়ে যাবে কিছুটা। কোমরটা পিছনে ঠেলে প্রতিপক্ষের গায়ে লাগিয়ে রাখুন, তাতে ভারসাম্য বজায় রাখতে সুবিধে হবে। ইতিমধ্যেই আপনি আপনার ডানহাতটা তার হাতের ওপর দিয়ে ঘুরিয়ে এনে নিজের বামহাতের কব্জি চেপে ধরেছেন। [১১৭] এই

১১৭

অবস্থায় আপনার পিঠ লেগে থাকবে প্রতিপক্ষের বুক-পেটের পাশে, এবং আপনার ডানহাতের ওপরের অংশ (কাঁধ নয় কিন্তু) থাকবে তার ডান বগলের নিচে।

এইবার দ্রুত ঝাঁকি দিয়ে আপনার কোমরটা পিছনে ও ওপরদিকে নিন, সেইসাথে আপনার শরীরের ওপরের অংশটা সামনে ঝুঁকিয়ে দুই হাতে প্রতিপক্ষের কাঁধটা টান দিন নিচের দিকে। আপনার কাঁধের ওপর দিয়ে উল্টে গিয়ে দড়াম করে আছড়ে পড়বে শত্রু মাটিতে [১১৮]।

১১৮



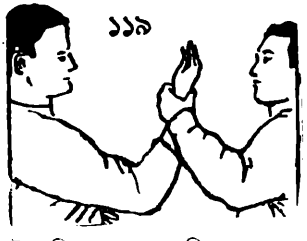
এই আছাড়টা হিপ থ্রোর মতই অনেকটা, তবে এক্ষেত্রে প্রতিপক্ষের পিঠ জড়িয়ে না ধরে তার ডানহাত জড়িয়ে ধরছেন আপনি এবং সেটা ধরে নিচের দিকে টানছেন। আপনার ও আক্রমণকারীর দৈর্ঘ্যে যদি অনেকখানি তফাৎ থাকে তাহলে এই কৌশল তেমন কার্যকরী হবে না; কাছাকাছি দৈর্ঘ্যের প্রতিপক্ষ পেলে এইভাবে একটা আছাড় দিয়ে দেখুন, তার ভেতরের সমস্ত ফাইট দূর হয়ে যাবে বিলকুল।

আক্রমণ

আক্রমণকারী হাত বাড়ালেই সাথে সাথে যদি তার একটা ব্যবস্থা করতে পারেন তাহলে তাকে কাবু করা অনেক সহজ

হয়ে যাবে।

ধাঁই করে কোপ মেরে দিন তার কনুই থেকে ইঞ্চি দুয়েক নিচের নার্ভ সেন্টারে। পরমুহূর্তে খপ্ করে বাম হাত দিয়ে ধরে ফেলুন তার হাতটা [১১৯] ছবির মতো করে। আপনার বুড়ো আঙুলটা থাকবে তার হাতের বাইরের দিকে, আর অন্যান্য আঙুল থাকবে তালুর ওপর।

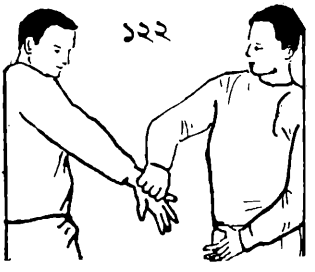


একই ভঙ্গিতে ডানহাত দিয়েও ধরুন ওর হাত। [১২০] ছবি দেখুন।

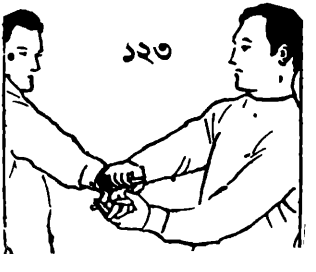
এইবার ঘড়ির বিপরীত দিকে মোচড় দিন ওর হাতটা, ডান পা'টা এক কদম সামনে বাড়িয়ে চলে আসুন প্রতিপক্ষের ডানদিকে। ওর হাতটা চেপে ধরেছেন আপনি আপনার বুক দিয়ে। ওদিকে আপনার কনুই চাপ দিচ্ছে তার চিবুকের নিচে গলার ওপর [১২১]। এই অবস্থায়

আপনার বাম পা আক্রমণকারীর ডান পায়ের একটু ওপাশে নিয়ে গিয়ে যদি ডান পা তুলে জোরে ওর পায়ের গোছায় উল্টো লাথি মারতে পারেন, তাহলে দড়াম করে আছড়ে পড়বে সে মাটিতে আপনার সামান্য ধাক্কাতেই।

এই ধরনের রিস্টহোল্ডের মাধ্যমে খুব সহজেই প্রতিপক্ষকে কাবু করা যায় বটে, কিন্তু গুরুতর আক্রমণের মুখে এ কৌশল ব্যবহার না করাই ভালো। আক্রমণকারীকে কিছু শিক্ষা দিয়ে দিতে চাইলে বা সামান্য শায়েস্তা করতে চাইলে এর জুড়ি নেই। বাহাদুরি দেখাতে এসে একেবারে বোকা হয়ে যাবে প্রতিপক্ষ। একই ধরনের আর একটি



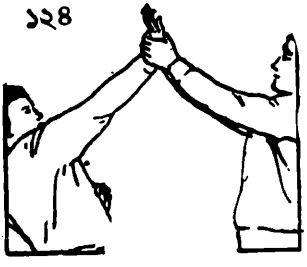
হোল্ড শিখে রাখুন এখনই, কাজে দেবে। কনুইয়ের কাছের নার্ভ সেন্টারে ডান হাতে কোপ মেরে সেই হাতেই ওর হাতটা ধরে ফেলুন [১২২] ছবির ভঙ্গিতে। নিচ থেকে আপনার বামহাত দিয়েও ওর হাতটা ধরুন একই ভঙ্গিতে [১২৩]।



এবার ওর হাতটা ওপর দিকে তুলুন,

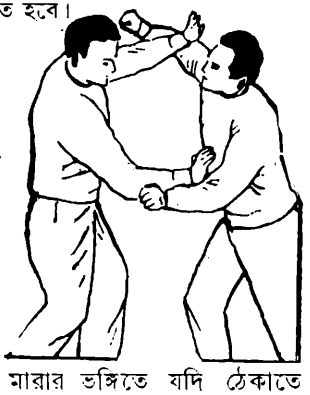
ডানদিকে—অর্থাৎ ঘড়ির কাঁটার দিকে—মোচড় দিন, এবং সেই সাথে কব্জির কাছে উল্টো চাপ দিন হাতের ওপর [১২৪]। এক পা সামনে বাড়ুন, দেখবেন ভারসাম্য হারিয়ে দুর্বল ভঙ্গিতে দাঁড়িয়ে বাপ-মাকে 'কল্' করছে প্রতিপক্ষ।

১২৪



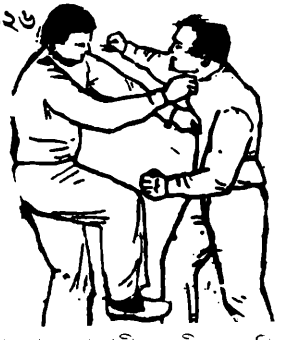
চতুর্থ পাঠের শেষে আবার ফিরে যাবো আমরা হাতাহাতি প্রসঙ্গে। মনে করুন, আক্রমণকারীর উদ্দেশ্য বুঝে ওঠার আগেই সে একেবারে গায়ের কাছে এসে পড়লো—দূর থেকে লাথি মারার আর সময় নেই—তখন? এক্ষেত্রে ব্লকিং বা মার ঠেকানোর অভ্যাসটা আপনার সবচেয়ে বেশি কাজে দেবে। আক্রমণটা একহাতে করা হয়েছে না দুইহাতে সেটা বড় কথা নয়—আগে হোক বা পরে হোক, প্রতিপক্ষের দুটো হাতই আপনার ঠেকাতে হবে।

১২৫



কোপ মারার ভঙ্গিতে যদি ঠেকাতে পারেন [১২৫] তাহলে ভালো ফল পাওয়া যাবে। যদি এক হাতের আক্রমণ আসে, ওটা ঠেকিয়ে দ্বিতীয় ঘুসির জন্যে তৈরি হয়ে যেতে হবে আপনাকে। আক্রমণ-গুলো শরীরের বাইরে, দু'পাশে ঠেকাতে হবে—বামহাত দিয়ে শত্রুর ডানহাত, এবং আপনার ডানহাত দিয়ে তার বামহাত। ঠেকানো হয়ে গেলে একই

১২৬

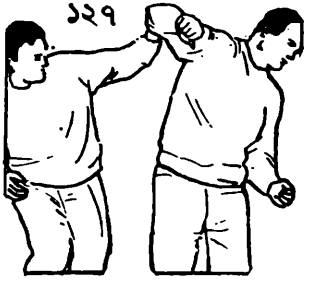


সাথে আক্রমণকারীর শরীরের তিনটি দুর্বল জায়গায় আঘাত হানতে হবে। ছবিতে [১২৬] শুধু এক ধরনের মার দেখানো হলো, আপনার খুশিমতো যেখানে ইচ্ছে দুই হাত ও একপা ব্যবহার করে মারুন। হাঁটু, সোলার প্লেক্সাস ও ঘাড়ের পাশের নার্ভ সেন্টারে লাথি, ঘুসি কোপ মারতে পারেন; কিংবা অন্য যে কমবিনেশন আপনার পছন্দ।

একই সময়ে তিন জায়গায় তিন তিন রকম আঘাত করতে বলার কারণ আছে। যে-কোনো মানুষ একটু সতর্ক থাকলেই একটা আঘাত ঠেকিয়ে দিতে পারে, আক্রমণকারী যদি ট্রেনিং-পাওয়া ফাইটার হয় তাহলে দুটো আঘাত ঠেকিয়ে দিতে পারবে; কিন্তু তিনটি আঘাত ঠেকাবার সাধ্য কারও নেই। কাজেই যে-কোন একটা বা দুটো কমবিনেশন খুব ভালো করে প্র্যাকটিস করে রাখলে বিপদের সময় দারুণ কাজে দেবে। শুধু খেয়াল রাখবেন, তিনটি আঘাত করতে হবে শরীরের তিন

এলাকায়ঃ এক হাতে ওপরের দিকে, অপর হাতে মাঝামাঝি জায়গায়, আর এক পায়ে নিচের দিকে।

১২৭



প্রতিপক্ষকে দুর্বল করে নিয়েই ওর বাড়ানো হাতটা ধরে ওকে ঘুরিয়ে পিছনে ফিরাতে হবে [১২৭]। আপনার দিকে থাকবে ওর পিছন দিক।

১২৮

যদি মনে করেন এখনও যথেষ্ট কাবু

১২৯

হয়নি, কিডনি বরাবর দিন আরও কয়েক ঘা লাগিয়ে [১২৮]। কিংবা কষে গোটা কয়েক কিল বসিয়ে দিন দুই শোল্ডার-ব্লেডের মাঝখানে পিঠের ওপর। অথবা হাঁটুর পিছনে লাথি মেরে কলার ধরে টেনে ফেলে দিতে পারেন মাটিতে [১২৯]।

□

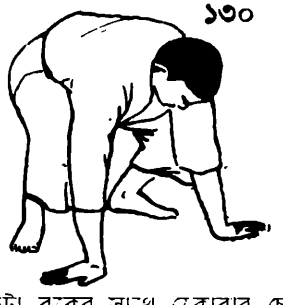
পঞ্চম পাঠ

পতন

পিছন থেকে ধাক্কা দিলে যেন হুমড়ি খেয়ে বেকায়দা মতো পড়ে গিয়ে ব্যথা না পান, সেজন্যে এই বিশেষ পতনটি আপনার ভালমতো রপ্ত করে রাখা দরকার। এই পতনের অভ্যাস থাকলে পড়ে গেলেও আপনার মাথা, কিডনি বা মেরুদণ্ডে ব্যথা লাগবে না।

দুই পা কাঁধ-সমান দূরত্বে ফাঁক করে রেখে দাঁড়ান, পায়ের আঙুলগুলো একটু বাইরের দিকে ফেরানো থাকবে। এবার নিচু হয়ে বসে ছবির [১৩০] ভঙ্গিতে দুই পায়ের ফুট দেড়েক সামনে ম্যাটের ওপর রাখুন হাত দুটো। হাতের আঙুলগুলো দুইপাশে ফেরানো থাকবে।

১৩০



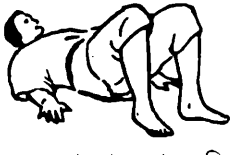
চিবুকটা বুকের সাথে ঠেকাবার চেষ্টা করুন, এবং এই অবস্থায় শরীরের ভরটা ধীরে ধীরে পা থেকে হাতের ওপর নিয়ে আসতে শুরু করুন। কিছুদূর এগোলেই দেখবেন গড়াতে শুরু করেছেন। মাথাটা বুকের কাছে গুঁজে রেখেই খুব ধীরে

ডিগবাজি খেয়ে উল্টে যান [১৩১]। উল্টে যাবার পর আপনার কাঁধ সবার আগে ম্যাট স্পর্শ করবে, গড়ানোর ভঙ্গিতে আরও এগিয়ে যান।

১৩১

ডিগবাজি সম্পূর্ণ হওয়ার পর ছবির মতো ভাঁজ করা দুই পায়ের তালু দিয়ে পড়তে হবে ম্যাটের ওপর। সেই সাথে দুই হাতে শরীরের সাথে পঁয়তাল্লিশ ডিগ্রী কোণ সৃষ্টি করে চাপড় দেবেন ম্যাটের ওপর। পা দুটো মাটি স্পর্শ করার সাথে সাথেই চাপড় দিতে হবে [১৩২]। লক্ষ্য

১৩২



রাখবেন, যেন আপনার কোমর কিছুতেই ম্যাট স্পর্শ না করে। যদি আপনার মনে হয় ঠিকমত আয়ত্তে আসছে না, তাহলে পতন-শেষে যে-রকম ভঙ্গি হওয়া দরকার সেইভাবে, অর্থাৎ ছবির ভঙ্গিতে, শুয়ে ভালমতো অনুভব করে নিন ঠিক কেমনটি চাই। এবার ডিগবাজি খেয়েই চট্ করে উঠে দাঁড়ানোর কৌশলটাও শিখে নিন। এর ফলে অন্যান্য অপেক্ষাকৃত কঠিন পতন শিখতে সুবিধে হবে আপনার। দুই পা কাঁধ-সমান দূরত্বে এবং দু'পায়ের ওপর সমানভাবে শরীরের ভর রেখে দাঁড়ান।

দুই হাত ছবির [১৩৩] ভঙ্গিতে মাথার উপর ভাঁজ করে রেখে নিচু হয়ে বসে পড়ুন। মাথাটা গুঁজে নিন বুকের কাছে।

১৩৩

ভাঁজ করা হাত দুটো এবার আস্তে মাটিতে রাখুন, পায়ের যতটা সম্ভব কাছে। শরীরের ভরটা সামনের দিকে নিন। ঠিক যখন গড়াতে শুরু করছেন, পায়ের ধাক্কায় গড়ানোর গতি বাড়িয়ে নিন [১৩৪]।

১৩৪

ডিগবাজি যখন শেষ হতে যাচ্ছে, ঠিক সেই সময় দুই হাত সামনের দিকে ছুঁড়লে ঝোঁকের বশে উঠে দাঁড়াতে সুবিধে হবে [১৩৫]।

১৩৫

দুর্বল জায়গা

শরীরের দুইপাশে পাঁজরার শেষ হাড়টার ঠিক নিচেই [১৩৬] ছবির আঙুল বরাবর টিপেটুপে দুর্বল জায়গাটা খুঁজে বের করে নিন। কিল দিতে পারেন, কোপ মারতে

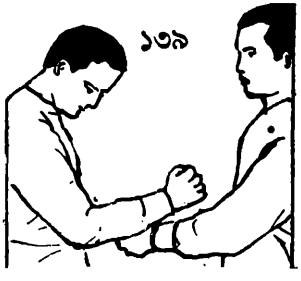
পারেন, কিংবা হাতের আঙুলগুলো একভাঁজ করে আঙুলের গাঁট দিয়ে ঘুসি মারতে পারেন। একটু ওপরমুখো মার পড়লে ব্যথা বেশি লাগবে। হালকা মারে 'ইশ্', মাঝারি মারে 'উফ্', আর প্রচণ্ড মারে 'বাবারে···' বলে উঠবে আক্রমণকারী।

আঙুলগুলো ভাঁজ করে মুঠি পাকিয়ে মধ্যমাটিকে একটু বের করে রাখুন। এবার গাঁট্টা মারার ভঙ্গিতে খটাশ করে মেরে দিন আক্রমণকারীর হাতের তালুর উল্টোপিঠে [১৩৭]। প্রতিপক্ষ হাত

বাড়িয়ে ধরে ফেললে এটা একটা চমৎকার মার—ছেড়ে দিতে বাধ্য হবে সে। হালকা মারে 'ইশ্শ্', মাঝারী মারে 'উফ্', আর প্রচণ্ড মারে 'বাবারে···' বলে ডাক ছাড়বে প্রতিপক্ষ।

হাতের কব্জিও একটা দুর্বল জায়গা [১৩৮]। যদি কায়দামতো আপনার বাহুর মাঝামাঝি জায়গা দিয়ে জোরে এক ঘা লাগাতে পারেন আক্রমণকারীর হাতের কব্জি বরাবর (খুব সঠিক নিশানা

না হলেও চলবে), তাহলে ওই এক ঘায়েই সাময়িকভাবে অবশ করে দিতে পারবেন তার হাতটা [১৩৯]। ব্যথার পরিমাণ আগের দু'টি দুর্বল জায়গার মতই।



আছাড়

এবারের আছাড়টি অপেক্ষাকৃত লম্বা মানুষের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে প্রযোজ্য। বামহাতে চট করে আক্রমণকারীর

কনুইয়ের ওপরটা চেপে ধরুন (জামা

ধরলেও চলবে।) একই সাথে আপনার বামপা'টা নিয়ে রাখুন তার বামপায়ের সামনে, [১৪০] ছবির ভঙ্গিতে। এইবার আপনি ঘড়ির উল্টো দিকে ঘুরতে শুরু করবেন। আপনার ডান হাতটা শত্রুর ঘাড় পেঁচিয়ে ধরার জন্য উঠে আসবে ওপরে। এইবার ঘুরে যান হিপ থ্রো-র ভঙ্গিতে। ডান হাতে ঘাড় পেঁচিয়ে ধরে ওর গায়ের সাথে সেঁটে গেছেন আপনি, ডান পা'টা নিয়ে এসেছেন ওর ডান পায়ের সামনে, আপনার কোমরটা ওর কোমরের থেকে একটু বেরিয়ে আছে ডাইনে [১৪১]।

১৪১

হাঁটু ভাঁজ করে ফেলুন, [১৪২] আপনার কোমরটা নেমে এসে ঠেকেছে আক্রমণকারীর উরুর সাথে। ঘাড়

১৪২

পেঁচিয়ে ধরা হাত এবং কনুইয়ের কাছে জামা খামচে ধরা হাত দিয়ে টানবেন আপনি তাকে এবার নিচের দিকে, সেই সাথে এক ঝাঁকিতে সোজা করে ফেলবেন পা দুটো।

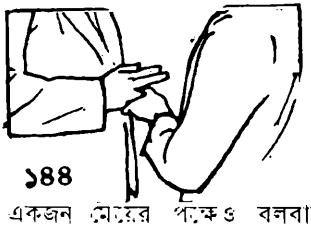
প্রতিপক্ষের গোটা শরীরটা শূন্যে উঠে গিয়ে কোমরের ওপর দিয়ে ঘুরে দড়াম করে আছড়ে পড়বে মাটিতে। [১৪৩] কয়েকটা কাজ একই সাথে করছেন

১৪৩

আপনি এক ঝাঁকিতে পা সোজা করে শূন্যে তুলে ফেলছেন শত্রুকে, ডান হাতে তার ঘাড় পেঁচিয়ে ধরে এবং বামহাতে কনুই খামচে ধরে টানছেন নিচের দিকে। আপনার শরীরের উপরের অংশ এই টানের ফলে ঘুরছে ঘড়ির উল্টো দিকে।

আক্রমণ

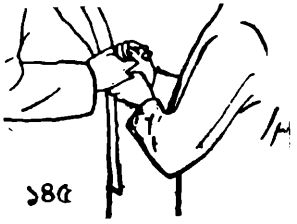
হাত বাড়ালেই খপ করে বাম হাতে চেপে ধরুন আক্রমণকারীর কনিষ্ঠা আর অনামিকা [১৪৪]। কায়দাটা এতই সহজ



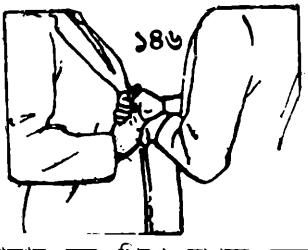
১৪৪

যে একজন মেয়ের পক্ষেও বলবান একজন পুরুষকে একেবারে কাবু করে ফেলা সম্ভব।

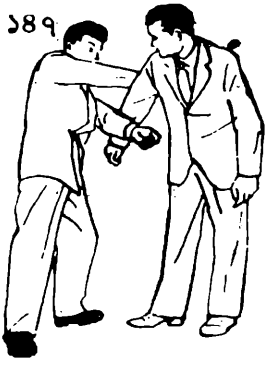
এবার ডান হাতে [১৪৫] ছবির মতো করে চেপে ধরুন তার মধ্যমা ও তর্জনী। কোনো কারণে এই দু'টো আঙুল ধরতে না পারলে ওর বুড়ো আঙুলটা চেপে ধরুন—একই কাজ হবে। এইবার



বামহাতে ধরা আঙুলগুলো নিচের দিকে চাপ দিন, সেই সাথে ডানহাতে ধরা আঙুলে চাপ দিন উপর দিকে। বাবারে, মারে বলে হাঁক ছাড়বে আক্রমণকারী, কেঁদে কেটে অস্থির হয়ে যাবে, বসে পড়বে মাটিতে। এই অবস্থায় [১৪৬] তাকে ধরে রাখতে পারেন যতক্ষণ সাহায্য না আসে।

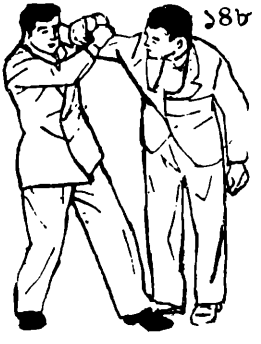


শোল্ডার লক শিখে রাখলে অনেক উপকারে আসবে আপনার। ধরুন আক্রমণকারী ডানহাতটা বাড়িয়েছে।



চট করে আপনার বাম হাতটা ওর হাতের ভেতরের দিকে নিয়ে আসুন, [১৪৭] ছবির ভঙ্গিতে। ডান হাতটা ওর হাতের পিছন ও ওপর দিকে রাখুন। বাম হাতটা মুঠি পাকিয়ে রাখলে শক্তি পাবেন।

বাম পা বাড়িয়ে ওর সামনে রাখুন, আপনার পা ওর বাম পায়ের দিকে মুখ করে থাকবে। ওর বাহুটা তুলে নিন আপনার বাম কাঁধে। বাম হাতটা ওপরে তুললে সহজেই চলে আসবে ওর বাহু আপনার কাঁধের ওপর [১৪৮]। মাথাটা

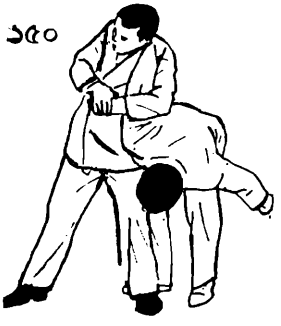


একটু বাঁদিকে কাত করুন। আপনার দু'হাত দিয়ে জড়িয়ে ধরে ওর হাতটা এমনভাবে রাখুন, যেন ওর কনুইটা ওপর দিকে থাকে। এইবার চাপ দিন কনুইয়ের ওপর [১৪৯]। ককিয়ে উঠে

বাঁকা হয়ে যাবে শত্রু। এই অবস্থাতেই

বাম হাতটা সামনে বাড়িয়ে আপনার কনুইটাকে নিয়ে আসুন ওর হাতের ওপরের অংশে, তারপর নিজের বাম হাতের কব্জি চেপে ধরুন ডান হাতে [১৫০]। বাম পা হাঁটুর কাছে সামান্য ভাঁজ করুন, শরীরের ভর নিয়ে আসুন

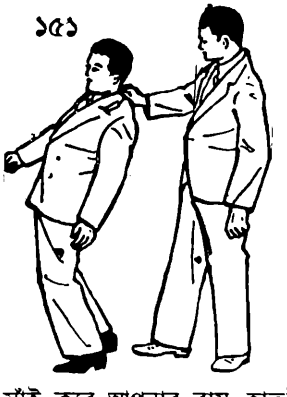
১৫০



বাম পায়ের ওপর। সেই সাথে শরীরের ওপরের অংশ একটু বাঁকিয়ে বাম দিকে চাপ বজায় রাখুন। এইভাবে ধরে রাখতে পারেন আপনি তাকে যতক্ষণ খুশি।

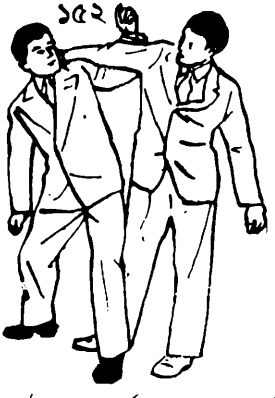
পেছন থেকে যদি আক্রমণকারী ডান হাতে আপনার কলার চেপে ধরে তাহলে এই একই কৌশল প্রয়োগ করতে পারেন একটু ভিন্ন ভাবে [১৫১]। আধপাক বামে

১৫১



ঘুরে সাঁই করে আপনার বাম হাতটা ঘুরিয়ে ছবির ভঙ্গিতে নিয়ে আসুন ওর হাতের ওপর দিয়ে [১৫২]। ফলে ওর হাতের কব্জিটা আটকা পড়বে আপনার গলার পাশে। এবার ডান হাত দিয়ে নিজের বাম হাতের কব্জি ধরে নিচ দিকে চাপ দিয়ে আক্রমণকারীকে শোল্ডার লকে আটকে ফেলা মোটেই কঠিন কিছু নয়।

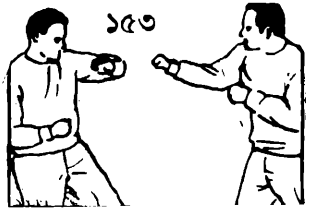
১৫২



পঞ্চম পাঠের শেষ পর্যায়ে চলে এসেছি আমরা। এবার রাস্তাঘাটের মারপিট মোকাবেলা করার জন্যে আরও কৌশল রপ্ত করে নিন। আক্রমণকারী যদি হেভিওয়েট বক্সার টাইপের হয়, তাহলে তার ঘুসি ঠেকাবার চেষ্টা না করে সরিয়ে দেয়া ভালো।

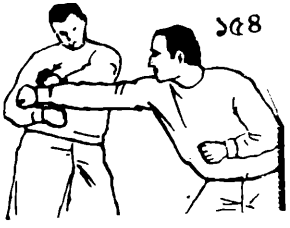
ঘুসির রেঞ্জের একটু বাইরে থাকুন, যেন মারতে হলে আক্রমণকারীকে এক কদম সামনে বাড়তে হয়। সমকোণী ভঙ্গিতে দাঁড়িয়ে [১৫৩] ছবির মতো পজিশন নিন। এই ভঙ্গি দেখেই নিজেকে সামলে নিয়ে শুধু মৌখিক মারামারির সিদ্ধান্ত

১৫৩

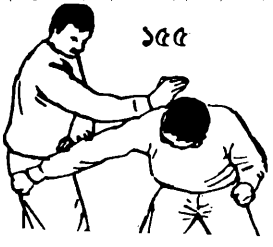


নিতে পারে আক্রমণকারী। কিন্তু তা যদি না হয়, যদি এক পা সামনে এগিয়ে

মেরেই বসে, তাহলে চট্ করে শরীরটা নামিয়ে এক পাশে সরে যান। সেই সাথে বাম হাতে ওর বাহুতে (কব্জি থেকে কনুইয়ের মধ্যে যে কোনো জায়গায় ধাক্কা দিলেই চলবে) ধাক্কা দিয়ে ঘুসির গতিপথ বদলে দিন [১৫৪]।



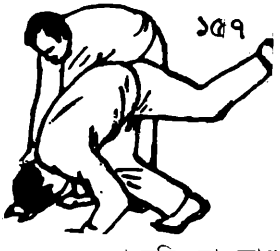
এবার যে কোনো রকম মার মারতে পারেন। ছবিতে দেখানো হলো ঘাড়ের পাশে কোপ মারার দৃশ্য [১৫৫]। ওর ঘুসিটা যে আপনার গায়ে লাগলো না,



এর ফলে আক্রমণকারী তার ভারসাম্য কিছুটা হারিয়ে ফেলবে; তার ওপর ঘাড়ের পাশে ঘা খেয়ে তার যখন টাল-মাটাল অবস্থা। তখন; ওর ডান কাঁধের কাছে জামা খামচে ধরে ও যেদিকে ঘুসি মেরেছে এবং ঘুসির পেছন পেছন ওর শরীরটা যে দিকে এগোতে চাইছে সেই দিকেই জোরসে ঠেলা দিন। সেই সাথে ডান পায়ে লাথি লাগিয়ে দিন ওর ডান পায়ের নলীর ওপর [১৫৬]।

লাথি ও জামার টানে হুড়মুড় করে মাটিতে আছড়ে পড়বে আক্রমণকারী। যে-মুহূর্তে টের পাবেন শত্রু [১৫৭] পড়তে যাচ্ছে, সেই মুহূর্তে চট্ করে আপনার ডান পা'টা মাটিতে নামিয়ে

সমকোণী ভঙ্গিতে দাঁড়ান। এর পর তাকে কিভাবে শায়েস্তা করবেন,



লাথি মারবেন না ঘুসি, না কোপ না কনুই—সে আপনার ইচ্ছে।

□

ষষ্ঠ পাঠ

পতন

মাটিতে পড়ে এক ডিগবাজি খেয়ে আবার উঠে দাঁড়ানোর প্র্যাকটিসটা চমৎকার এক ব্যায়ামও। এটা ভালমতো রপ্ত করে নিলে খালিহাতে আত্মরক্ষার ক্ষেত্রেও আপনার খুব সুবিধে হবে।

এখানে একটি কথা বলে রাখা দরকারঃ পতনের ব্যাপারটা সবার সহজে আয়ত্তে আসে না। আপনি যদি দেখেন অসুবিধা হচ্ছে, রপ্ত হতে চাইছে না—তাহলেও ঘাবড়াবার কিছু নেই, চেষ্টা চালিয়ে যান, প্রিন্সিপ্‌ল্‌গুলো জানা থাকলেও অনেক লাভ আছে। কেউ কেউ হয়তো

কোনদিনই ভালোভাবে রপ্ত করতে পারবেন না, কিন্তু তাতে অন্যান্য কৌশল প্রয়োগ করে আত্মরক্ষা করতে তো কোনো বাধা নেই। ডিগবাজি শুরু করবার আগে বাম পা'টা সামনে বাড়িয়ে সমকোণী ভঙ্গিতে দাঁড়ান [১৫৮]। যেভাবে ম্যাট স্পর্শ করতে যাচ্ছেন, সেই

১৫৮

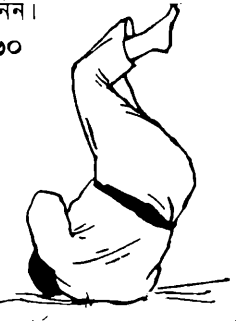
ভঙ্গিতে থাকবে হাত দুটো। অর্থাৎ, খোলা বাম হাতের আঙুলগুলো আপনার নিজের দিকে ফেরানো থাকবে, বাম কনুই ফেরানো থাকবে বাইরের দিকে, খোলা ডান হাতটা থাকবে বাম হাতের পাশেই, কিন্তু আঙুলগুলো ফেরানো থাকবে যেদিকে গড়ান দেবেন সেই-দিকে। দুইহাত সামান্য ভাঁজ হয়ে ঋজু একটা চক্র তৈরি করবে। হাত দু'টোকে যদি একটা চাকা বলে কল্পনা করে নেন, যার ওপর দিয়ে গোটা

১৫৯

শরীরটা গড়িয়ে নিয়ে যাবেন সামনে—তাহলে এই পতনটার মর্ম বুঝতে সুবিধে হবে। ছবির [১৫৯] ভঙ্গিতে ম্যাটের ওপর হাত রেখে, চিবুকটা বুকের কাছে গুঁজে নিয়ে, বাম হাত ও পায়ের ওপর শরীরের ভর চাপান এবং সেইসাথে ডান পা শূন্যে তুলুন। এবার বাম কাঁধটা সামনে বাড়িয়ে ধরে ভারসাম্য হারাতে শুরু করুন। সামনের দিকে ঝাঁপ দেবেন না, সহজ ভঙ্গিতে সামনের দিকে গড়িয়ে দিন হাত চাকাটিকে।

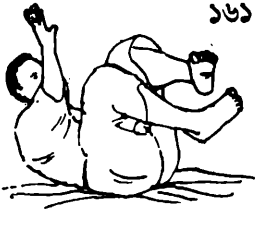
বাম বাহুর নিচের দিক, তারপর ওপরের দিক এবং তারপর বাম কাঁধটা যেভাবে যেদিকে ম্যাট স্পর্শ করছে ডিগবাজিটা আপনি সেই দিকেই খেতে যাচ্ছেন [১৬০]। উল্টে যেতে যেতে ডান পা'টা ভাঁজ করে নিন।

১৬০



ডিগবাজি সম্পূর্ণ করে ফেলেছেন। ডান পা ভাঁজ করে ফেলেছেন, বাম পা ম্যাট স্পর্শ করবার জন্যে তৈরি, ডান হাত উঠে গেছে ওপরে চাপড় দেয়ার জন্যে [১৬১]। চাপড় দিয়েই উঠে বসেছেন

১৬১



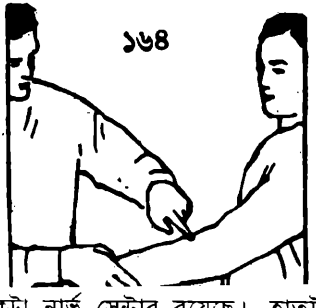
আপনি ছবির [১৬২] ভঙ্গিতে। চাপড়টা ঝাঁকি সামলাতে সাহায্য করেছে আপনাকে, আর একটু চাপ দিলেই উঠে দাঁড়াতেও সাহায্য করবে।

উঠে দাঁড়িয়ে যেখান থেকে ডিগবাজি

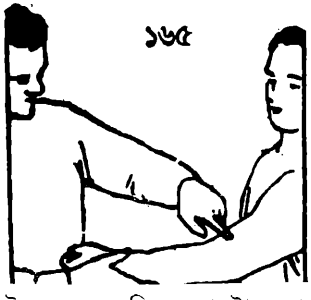
শুরু করেছিলেন সেই দিকেই ফিরুন। সমকোণী ভঙ্গিতে [১৬৩] তৈরি হয়ে যান যে-কোনো আক্রমণ প্রতিহত করবার জন্যে।

দুর্বল জায়গা

কনুইয়ের দু'-আড়াই ইঞ্চি নিচের দিকে, ছবিতে [১৬৪] ঠিক যেখানে আঙুল দিয়ে দেখানো হয়েছে, সেখানে



একটা নার্ভ সেন্টার রয়েছে। হাতটা সোজা করে সামনে বাড়িয়ে জায়গাটা ভালমতো বুঝে নিন। হাতটা নেড়েচেড়ে দেখুন, কনুইয়ের কাছে হাতের ওখানটায় একথোকা পেশী রয়েছে। সেই পেশীর চুড়ো থেকে আধ ইঞ্চি নিচের ঢালে এক আঙুল দিয়ে টিপ দিলেই টের পাবেন ঠিক কোথায় দুর্বল জায়গাটা। এখানে হালকা মারে 'ইশ্‌শ্', মাঝারি মারে 'উফ্', আর প্রচণ্ড মারে 'বাবারে···' বলে উঠবে প্রতিপক্ষ। মারতে হবে খোলা হাতের কোপ।



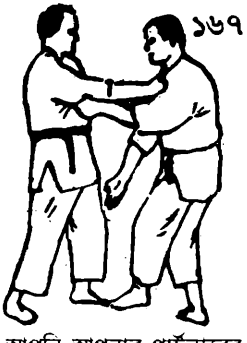
কনুইয়ের ভেতর দিকে, বাহুটা যেখানে ভাঁজ হয় সেখানে ঠিক ছবির [১৬৫] আঙুল বরাবর আর একটি নার্ভ সেন্টার রয়েছে। এখানেও মারতে হবে একই কায়দায়—কোপ। ব্যথার পরিমাণও আগেরটার সমানই। তবে এখানে মারলে বাড়তি সুবিধে হচ্ছে, ভাঁজ হয়ে যাবে হাতটা—তখন যে কোনো রকম হোল্ড বা প্যাঁচের সাহায্যে বেকায়দায় আটকে ফেলতে পারবেন শত্রুকে।

ঘাড়টা নেমে এসে যেখানটায় কাঁধের সঙ্গে মিশেছে, অর্থাৎ, [১৬৬] আঙুল দিয়ে যেখানটা দেখানো হচ্ছে, ঠিক সেইখানে রয়েছে একটা নার্ভ সেন্টার। খাড়াভাবে খোলা হাতের কোপ মারতে

হবে এই জায়গাটায়।
এখানে মাঝারি মারেই 'উফ্' করে উঠবে আক্রমণকারী। যেহেতু এটা বিপদজনক কোনো জায়গা নয়, মন খুলে ঝেড়ে মারতে পারেন, প্রচণ্ড আঘাতে কয়েক ঘন্টার জন্যে অবশ হয়ে যেতে পারে গোটা হাতটা। আঙুল দিয়ে নিজের কাঁধ টিপে দুর্বল জায়গাটা চিনে নিন।

আছাড়

হাত ধরে হিপ থ্রোর অভ্যাস থাকলে সত্যিকার মারপিটের সময় আপনি এর সুফল পাবেন। যদিও ছবিতে [১৬৭] দু'জনকেই জামা পরা অবস্থায় দেখা


১৬৭

যাচ্ছে, আপনি আপনার পার্টনারের সাথে খালি গায়েও প্র্যাকটিস করে রাখবেন এই আছাড়টা। কারণ, বলা যায় না, আক্রমণকারী খালি গায়েও থাকতে পারে। তখন খামচে ধরার জন্যে জামা পাবেন কোথায়?
প্রতিপক্ষের ডানহাতের কনুইয়ের একটু উপরে বামহাতে চেপে ধরুন। আপনার বাম পা চলে গেছে তার বাম পায়ের সামনে, ঘুরপাক খাওয়ার জন্যে তৈরি। আপনার ডান হাতটা নিচের দিকে ঝুলে আছে, প্রতিপক্ষের ডানবাহুর উপর দিকটা জড়িয়ে ধরবার অপেক্ষায়।
বাম পায়ের ওপর ভর দিয়ে চট করে ঘড়ির উল্টোদিকে আধপাক ঘুরে গেছেন

১৬৮

আপনি, আপনার ডান পা চলে এসেছে প্রতিপক্ষের [১৬৮] ডান পায়ের সামনে। আপনার ডান হাত দিয়ে ওর ডান হাতটা বগলের নিচে দিয়ে ঘুরিয়ে এনে ছবির ভঙ্গিতে পেঁচিয়ে ধরে ফেলেছেন।
এবার দুই হাঁটু ভাঁজ করে আপনার কোমরটা নিয়ে আসবেন প্রতিপক্ষের উরুর কাছে, সেইসাথে শরীরের উপর অংশ বাঁকা হয়ে যাবে বাম দিকে [১৬৯]।

১৬৯

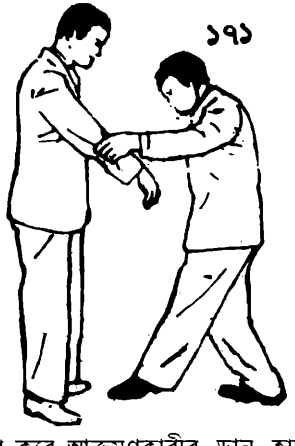
এরপর কি করবেন বলে দিতে হবে? — লাফিয়ে উঠে দাঁড়াবেন, সেইসাথে দুই হাতে টানবেন ওর ডানহাতটা নিচের দিকে, আপনার শরীরের উপর অংশ আরও বেঁকে যাবে বামে [১৭০]। তারপর? দড়াম!
পার্টনারের পতন শিক্ষা সম্পূর্ণ না হলে কিন্তু সাবধান। প্রথম প্রথম শুধু ফেলার ভঙ্গি করেই ছেড়ে দেবেন, তারপর যখন

ফেলতে শুরু করবেন তখনও দুই হাতে ধরে রাখবেন যেন সে ব্যথা না পায়। পার্টনারের ব্রেকফল শিক্ষা সম্পূর্ণ হয়ে গেলে তখন আর দয়ামায়ার প্রয়োজন নেই।

১৭০

এইবার সাইড হিপ থ্রোটাও একটু শিখে রাখুন। এর সবচেয়ে বড় সুবিধে, প্রতিপক্ষের ওজনটা শূন্যে তুলতে হচ্ছে না আপনার। বিশেষ করে মেয়েদের জন্যে এই আছাড়টি খুবই সহজ ও উপযোগী।

১৭১



খপ্ করে আক্রমণকারীর ডান হাতটা ধরে ফেলুন [১৭১] ঠিক কনুইয়ের পিছনে আপনার বামহাত দিয়ে। বাম পা নিয়ে গিয়ে রাখুন ওর বাম পায়ের সামনে। আপনার বাম পা বামদিকে ফিরে থাকবে ছবির মতো। বাম পায়ের ওপর শরীরের ভর রেখে পাঁই করে আধপাক ঘুরে যান বামে, অর্থাৎ, ঘড়ির উল্টোদিকে। ডানহাতে প্রতিপক্ষের কোমর জড়িয়ে ধরুন [১৭২]।

১৭২

আপনার কোমরের ডান দিকটা প্রতিপক্ষের কোমর ছাড়িয়ে কিছুটা ডাইনে চলে যাবে। বামপা'টা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করে রাখুন, তাতে ওই পায়ে শরীরের ভর বইতে ও ভারসাম্য বজায় রাখতে সুবিধে হবে। ছবির [১৭৩]

১৭৩

মতো করে আপনার ডান পা'টা

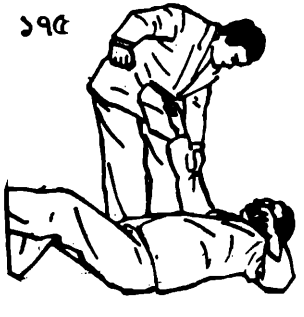
প্রতিপক্ষের ডানপা ছাড়িয়ে আরও ডাইনে নিয়ে আসুন। আপনার শরীরের ওপরের অংশ কিছুটা বামদিকে হেলে থাকবে, কোমরটা একটু পেছনে বাড়িয়ে এবং ডানহাতে কাছে টেনে প্রতিপক্ষের শরীরটা আপনার শরীরের সাথে সাঁটিয়ে রাখুন, সেই সাথে একটু সামনে ঝুঁকে থাকুন। এর ফলে প্রতিপক্ষের ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যাবে।

এবার আপনার বামহাত দিয়ে [১৭৪] ওর ডানহাতটা টানুন সামনের দিকে,

১৭৪

সেই সাথে ডানপায়ের উরুর পিছন দিয়ে জোরসে মারুন ওর ডানপায়ের উরুর ওপর। একই সাথে আপনার কোমর ও কাঁধ ঘুরবে যেদিকে ওর ডানহাতটা টানছেন সেইদিকে, অর্থাৎ ঘড়ির উল্টোদিকে।

১৭৫

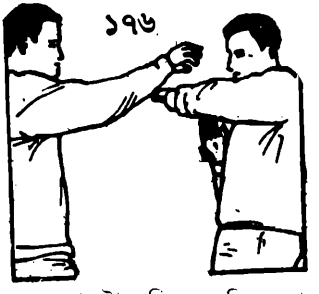


কোনো সন্দেহ নেই [১৭৫] দড়াম করে আছড়ে পড়বে ব্যাটা মাটিতে।

আক্রমণ

আক্রমণকারী যদি হাত বাড়ায় [১৭৬] তাকে রিভার্স আর্ম-লক ধরে ফেলতে

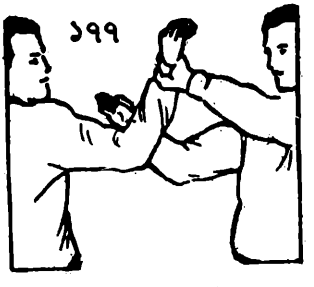
১৭৬



পারেন। হাতটা যদি ওপরদিক থেকে আসে তাহলেই এই প্যাঁচ কার্যকরী হবে। বিশেষ করে লম্বা প্রতিপক্ষের বিরুদ্ধে এটা খুবই উপযোগী। তবে খেয়াল রাখবেনঃ কেউ বাড়াবাড়ি করছে, তাকে এই কৌশলে যদি খানিক শায়েস্তা করে দিতে চান, তাহলে ঠিক আছে; কিন্তু সত্যিকার মারপিটের সময় এ ধরনের আর্মলক প্রয়োগ করতে যাওয়া ঠিক হবে না।

বাম পা এক কদম সামনে বাড়িয়ে খপ্ করে বামহাতে ওর হাতের কব্জি ধরে ফেলুন ছবির [১৭৭] ভঙ্গিতে। সেই সাথে ডানহাতে জোরে একটা কোপ মেরে দিন ওর কনুইয়ের ভিতর দিকে, যেন ব্যথাও পায়, হাতটাও ভাঁজ হয়ে যায়।

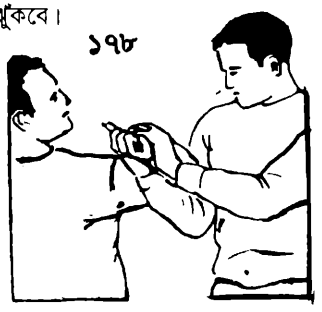
১৭৭



এবার আপনার ডান হাতটা ওর ডান

হাতের নিচ দিয়ে নিয়ে নিজের বাম হাতটা ধরে ফেলুন [১৭৮]। এই অবস্থায় দু'হাতে প্রতিপক্ষের বাহুর ওপর চাপ দিন পিছন ও নিচের দিকে। চাপ দেয়ার সুবিধের জন্যে আপনার কোমর থেকে শরীরের ওপর-অংশ সামনের দিকে ঝুঁকবে।

১৭৮



এরপরেও যদি দেখেন ওর ডাঁট কমেনি, এখনও নড়ে চড়ে, তাহলে ডানপায়ে কষে গোটা কয়েক লাথি লাগিয়ে দিন হাঁটু থেকে পায়ের গুল্‌ফ পর্যন্ত নলীর যে-কোন জায়গায়, কিংবা জুতো দিয়ে মাড়িয়ে দিতে পারেন ওর পায়ের আঙুল। যদি দেখেন এখনও দমেনি, তাহলে আপনার ডানপা নিয়ে রাখুন ওর ডানপায়ের পিছন দিকে—এ অবস্থায় আক্রমণকারীর ভারসাম্য নষ্ট হয়ে গিয়ে বেকায়দা ভঙ্গিতে আপনার দয়ার ওপর নির্ভর করে দাঁড়িয়ে থাকবে সে। ইচ্ছে করলে হাতের চাপ বৃদ্ধি করে ওকে একেবারে পথে বসিয়ে দিতে পারেন, আবার ডান পায়ের গোছা দিয়ে ওর ডান পায়ের গোছায় উল্টো লাথি মেরে আছড়েও ফেলতে পারেন মাটিতে—যা খুশি।

এবার দেখা যাক, আক্রমণকারী যদি পেছন থেকে আপনাকে দু'হাতে জড়িয়ে ধরে [১৭৯] তাহলে কি করবেন। যেহেতু আমরা ধরেই নিয়েছি আক্রমণকারী আপনার চেয়ে বেশি শক্তিশালী, পাছড়া-পাছড়ি করে কোনো লাভ হবে না। যদি

১৭৯

সে আপনার হাত দু'টোসহ জড়িয়ে ধরে তাহলে আত্মরক্ষার এক নিয়ম, আর যদি শুধু মাজা জাপটে ধরে তাহলে দুসরা নিয়ম। প্রথমে দেখা যাক আপনার হাত দু'টো মুক্ত থাকলে প্রতিপক্ষের কপালে কি আছে।

প্রথমেই আক্রমণকারীর হাতের তালুর উল্টো পিঠে ডানহাতের ভাঁজ করা আঙুলের গাঁট দিয়ে গাঁট্টা মারুন [১৮০]। সেইসাথে পিছন দিকে লাথি চালান। ওর পায়ের নলী লক্ষ্য করে। গোটাকয়েক লাথি ও গাঁট্টা পড়লেই দেখবেন আলগা হয়ে আসছে ওর হাতের বাঁধন।

১৮০

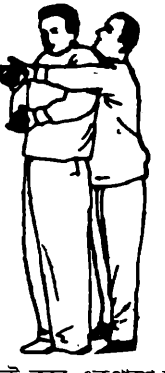
যেই বুঝবেন প্রতিপক্ষ ঢিল দিচ্ছে, অমনি ডান হাত দিয়ে নিজের বাম হাত

চেপে ধরুন (তবে আঙুলের ফাঁকে আঙুল ভরবেন না)। একপাশে ঘুরে তাকান আপনার লক্ষ্যবস্তুর দিকে, তারপর ধাঁই করে কনুই চালিয়ে দিন [১৮১] ওর

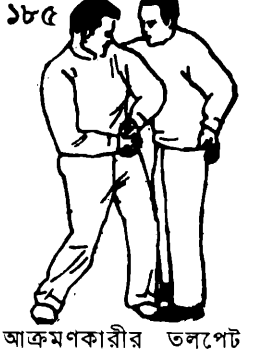
নাক, মুখ বা চোয়ালের নিচের নার্ভ সেন্টার বরাবর—দেখবেন সম্পূর্ণ আলগা হয়ে গেছে শত্রুর হাতের বাঁধন।
আর যদি আক্রমণকারী আপনার দুই হাত [১৮২] সহ জড়িয়ে ধরে?

দুই হাতে কোপ মারুন ওর উরুর নার্ভ সেন্টারে, দু'পায়ে উল্টো [১৮৩] লাথি মারুন ওর পায়ের নলীতে, পায়ে জুতো থাকলে মাড়িয়ে দিন ওর পায়ের আঙুল। এতসব আক্রমণের ফলে ওর হাতের বাঁধন কিছু দুর্বল হয়ে যাবে।
এবার ডানহাত দিয়ে শক্ত করে চেপে

ধরুন আপনার বামহাত (আঙুলের ফাঁকে আঙুল ভরবেন না)। লম্বা করে দম নিয়ে দুই কনুই দিয়ে দুইপাশে চাপ দিন [১৮৪]। খুলে যাবে আক্রমণকারীর বাঁধন।

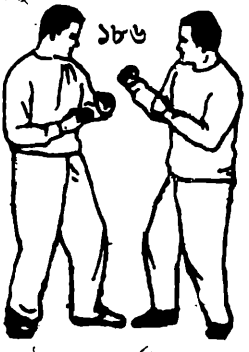


শ্বাস ছাড়ুন, চট্ করে একপাশে ঘুরে হাঁটু ভাঁজ করে কিছুটা নিচু হয়ে যান। এবং সেই অবস্থাতেই [১৮৫] কনুই চালিয়ে



দিন আক্রমণকারীর তলপেট বা

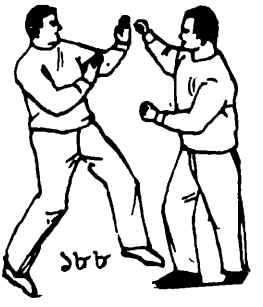
সোলার-প্লেকসাস লক্ষ্য করে। তারপর একলাফে সরে গিয়ে জোরে লাথি মারুন ওর হাঁটু বরাবর।



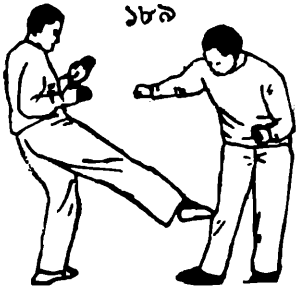
ষষ্ঠ পাঠের শেষ পর্যায়ে এসে আবার ফিরে যাবো আমরা স্ট্রীট ফাইট প্রসঙ্গে। একেবারে [১৮৬] কাছে এসে পড়েছে আক্রমণকারী, ঘুসাঘুসির মতলব। দুইহাতে ব্লক করুন ওর দু'হাত, ঠিক ছবির ভঙ্গিতে [১৮৭]।

একলাফে পিছনে সরে যান এবার। সামনের পায়ে ভর দিয়ে লাফ দেবেন, পিছনের পায়ে ভর দিয়ে নামবেন। প্রতিপক্ষের ঘুসির রেঞ্জের বাইরে সরে যেতে হবে আপনার, যেন এক কদম সামনে না এগিয়ে আপনার শরীর স্পর্শ করা অসম্ভব হয়ে পড়ে তার পক্ষে [১৮৮]।

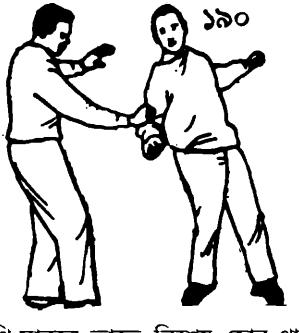
পিছনের পা মাটি স্পর্শ করবার সাথে সাথেই হাঁটু বা পায়ের নলী লক্ষ্য করে



একটা লাথি ঝাড়ুন, এবং সাথে সাথে পা'টা মাটিতে নামিয়ে নিয়ে অপর পায়ে মারুন আরেক লাথি [১৮৯]। লাথির



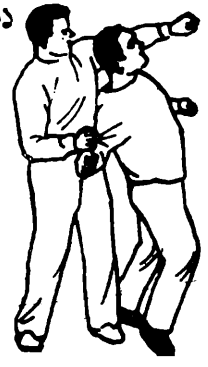
বেলায় পা বদল করাটা জরুরী, একটা লাথি মারলে শরীরের ভারসাম্য কিছুটা নষ্ট হয়ে যায়, সেই একই পায়ে দ্বিতীয়



লাথি মারলে তাতে বিশেষ জোর থাকে না। কিন্তু পা বদল করে নিলে লাথির জোর কমে না, ভারসাম্যও ঠিক হয়ে যায়।

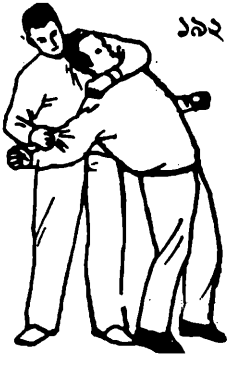
প্রতিপক্ষ একটু দুর্বল হয়ে পড়লে তার সামনে বাড়ানো বাহু ধরে ঘুরিয়ে তাকে আপনার দিকে পিছন ফিরান [১৯০]।
হাত ধরে পিছনে টেনে তাকে ভারসাম্যহীন অবস্থায় নিয়ে এসে আপনার অপর হাতটা তার গলার ওপাশ দিয়ে ঘুরিয়ে আনুন [১৯১]।

১৯১



গলা পেঁচিয়ে ধরা হাত দিয়ে ওর কাঁধের কাছে জামা খামচে ধরবেন। কিছুটা পিছন দিকে টেনে ওর গলার ওপর চাপ বাড়ান, [১৯২] পিছনে বাঁকা হয়ে যেতে বাধ্য করুন। এরপর ওকে মাটিতে আছড়ে ফেলা বা না ফেলা আপনার ইচ্ছের ওপর নির্ভর করে।

১৯২



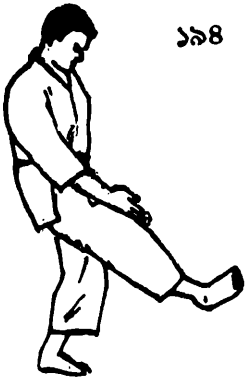
সপ্তম পাঠ

পতন

এবার একটা পতন শিখে রাখুন যেটা শুধু আক্রান্ত হলেই নয়, বাকি জীবনের যে-কোনো সময়ে আপনার কাজে লাগতে পারে। ধাক্কা খেয়ে হোক বা কিছুতে পা বেধে বা পিছলে হোক, যদি পড়ে যান, এই পতনটা জানা ও প্র্যাকটিস করা থাকলে বেমক্কা হাড়গোড় ভাঙা থেকে রক্ষা পাবেন। শক্ত কোনো জায়গায় পড়লে চাপড় দিতে গিয়ে বেশ ব্যথা পাবেন হাতে, কিন্তু তবু সেটা হাড় ভাঙার চেয়ে অনেক ভাল। পতনের ধাক্কাটা সামলে নেয়ার জন্যে পড়ার মুহূর্তে চাপড় আপনাকে দিতেই হবে।
সহজ ভঙ্গিতে দাঁড়িয়ে [১৯৩] বাম পা'টা বাম দিকে ফেরান।
বাম পায়ের ওপর ভর দিয়ে ওই পায়ের আঙুলগুলো যেদিকে ফিরানো আছে

১৯৩

সেইদিকে ডান পা'টা সোজা রেখে ওপর দিকে তুলুন। সেইসাথে হাতও উঠবে ওপরে [১৯৪]।
এবার বামহাঁটু ভাঁজ করে বসে পড়তে শুরু করুন। ডানহাত আরও ওপরে উঠবে [১৯৫]।

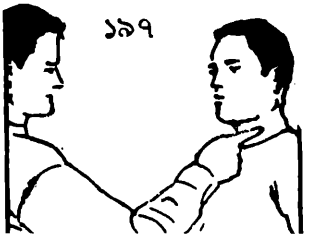


বামপায়ের গোড়ালির ওপর বসে শরীরটা যতখানি সম্ভব ম্যাটের কাছে

নিয়ে যান, তারপর আস্তে করে গড়িয়ে ডান দিকে পড়ুন। কোমরটা ম্যাট স্পর্শ করার সাথে সাথেই ডান হাতে চাপড় দিন [১৯৬]। আপনার পা ও মাথা শূন্যে থাকবে। সহজ ও সাবলীল ভঙ্গিতে গড়িয়ে ম্যাটের ওপর পড়ুন যতটা সম্ভব কম ঝাঁকি লাগিয়ে।

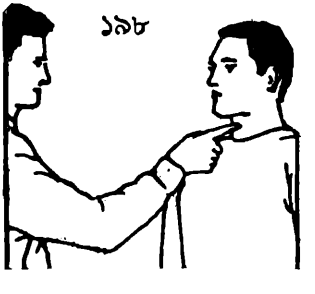
দুর্বল জায়গা

শ্বাসনালীর দুই পাশে দুটো খাড়া লম্বা পেশী আছে, তারই মাঝামাঝি জায়গায় রয়েছে একটা নার্ভ সেন্টার [১৯৭]। নিজের আঙুল দিয়ে টিপে জায়গাটা ভাল



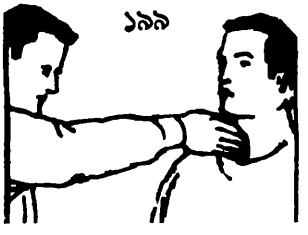
করে চিনে নিন। এখানে আঙুলগুলো এক ভাঁজ করে মধ্যমার গাঁট কিছুটা বাইরে বের করে রেখে যদি ঘুসির ভঙ্গিতে পঁয়তাল্লিশ ডিগ্রী অ্যাঙ্গেলে মারতে পারেন তাহলে যাদুমন্ত্রের মতো কাজ হবে। ব্যথা কম দিতে চাইলে আঘাত না করে জায়গাটায় শুধু চাপ দিন। এই জায়গায় হাল্কা মারেই তীক্ষ্ণ ব্যথা বোধ করবে প্রতিপক্ষ, 'উফ্' বলে উঠবে, মাঝারি মারে 'বাবারে···' বলে বসে পড়বে, আর প্রচণ্ড মারে হয়ে যাবে 'চিৎপটাং'। পরবর্তী কয়েকটা দিন কষ্ট পাবে সে ব্যথায়।

শ্বাসনালী বা কণ্ঠমণি (অ্যাডাম্স্ অ্যাপ্ল্) মানুষের শরীরের একটি অত্যন্ত দুর্বল ও বিপজ্জনক জায়গা [১৯৮]। নিজের জীবন বিপন্ন না হলে কাউকে এখানে আঘাত



করতে যাবেন না। এখানে জোরে আঘাত খেলে প্রতিপক্ষ মারা যেতে পারে। এখানে হালকা আঘাত বা চাপ দিয়ে মাতাল বা ওষুধের প্রভাবে ব্যথার বোধ হারিয়েছে এমন সব লোককে সহজেই কাবু করা যায়। ঘাড় ধাক্কার ভঙ্গিতে হাতটাকে ইংরেজী Y-অক্ষরের মতো করে যদি এই এলাকায় আঘাত করেন, তাহলে ঘুসি বা কোপের তুলনায় বিপদের আশঙ্কা অনেকটা কমে যাবে। এই জায়গায় হালকা মারেই 'বাবারে…' মাঝারি মারে 'চিৎপটাং' এবং প্রচণ্ড মারে 'সিরিয়াস' অবস্থা হবে শত্রুর।

গলা যেখানে বুকের সাথে মিশেছে সেখানে ছোট্ট একটা গর্ত মতো আছে [১৯৯]। এটিও একটি অত্যন্ত দুর্বল ও বিপজ্জনক জায়গা। এখানেও নিজের

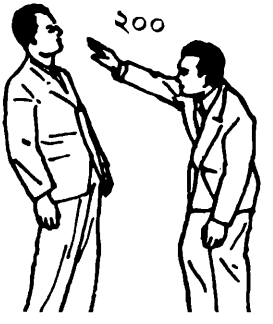


জীবন বিপন্ন না হলে আঘাত করা উচিত নয়। আঙুলগুলো সোজা রেখে খোঁচা দেয়ার ভঙ্গিতে আঘাত করতে পারেন। এখানে হালকা আঘাত বা চাপেই 'বাবারে…' বলে বসে পড়বে প্রতিপক্ষ, মাঝারি আঘাতে জ্ঞান হারিয়ে 'চিৎপটাং' হয়ে যাবে, আর প্রচণ্ড আঘাতে 'সিরিয়াস' অবস্থা হবে। সামান্য আঘাতেই যদি আক্রমণকারীকে কাবু করে ফেলা যায়, সেক্ষেত্রে বিপজ্জনক কৌশল প্রয়োগ করার কোনো অর্থ হয় না।

আছাড়

খুব সহজ, অথচ সাংঘাতিক কার্যকরী একটি আছাড় শিখে নিন এবার। এতে প্রতিপক্ষকে শূন্যে তোলার প্রয়োজন পড়বে না। এতই সহজ যে মেয়েরাও অনায়াসে আছড়ে ফেলতে পারবেন যে কোনো বলবান পুরুষকে।

সামনাসামনি দাঁড়িয়ে চট্ করে আপনার খোলা ডানহাতটা তুলুন আক্রমণকারীর চোখ-মুখ লক্ষ্য করে, [২০০] কিছুটা সামনে ঝুঁকে এমন ভঙ্গি করুন যেন



চোখে খোঁচা দেয়ার ইচ্ছে। খুব দ্রুত এই ভঙ্গি করার দরকার নেই, কারণ আপনি আসলে অভিনয় করছেন, ওকে বোঝাতে চাইছেন ওর চোখই আপনার লক্ষ্য। এর ফলে একটু পেছনে হেলতে বাধ্য হবে প্রতিপক্ষ। ডানপা'টা কিছুটা সামনে বাড়ান, সেই সাথে ছোট্ট একটা লাফ দিয়ে পিছিয়ে আনুন বাম পা এবং হাঁটু ভাঁজ করে বসে পড়ুন (ইচ্ছে করলে ডান হাঁটু মাটিতেও রাখতে পারেন)। এবার ডান হাতের কব্জির কাছে বাইরের দিকে যে শক্ত হাড় আছে ওটা সমকোণী ভঙ্গিতে [২০১] ঠেসে ধরুন শত্রুর হাঁটুর মালাইচাকির (নীক্যাপ) একটু উপরে। একই সাথে বাম হাতে খপ্ করে ধরে ফেলুন ওর পায়ের গুল্ফ (অ্যাঙ্কল), যেন আপনার আঙুলগুলো ওর পায়ের পিছন দিকে থাকে।

এবার বাম হাতে গুল্ফের পিছনটা ধরে রেখে ডানহাত দিয়ে চাপ সৃষ্টি করুন ওর পায়ের ওপর। এটা যখন করছেন তখন

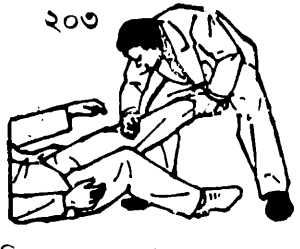
২০১

আপনার বুকটা যেন প্রতিপক্ষ যেদিকে মুখ করে রয়েছে তার সাথে সমকোণ সৃষ্টি করে—ছবি [২০২] লক্ষ্য করুন। একটু উঁচু হয়ে উঠে প্রতিপক্ষের পা'টা শূন্যে তুলে ফেলুন, ডানহাতের চাপ বাড়ান।

২০২

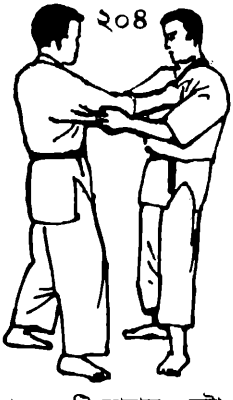
হাঁটুর ওপর আপনার ডানহাতের এরকম চাপ কিছুতেই সহ্য করতে পারবে না প্রতিপক্ষ—দড়াম করে মাটিতে আছড়ে [২০৩] পড়তেই হবে ওকে। মনে

২০৩



রাখবেন, হাঁটুর একটু উপরে আপনি ডানহাত দিয়ে যে চাপ সৃষ্টি করছেন, ওর পতনের ওটাই কারণ—গুল্‌ফ ধরে টেনে আপনি শুধু ওর ভারসাম্য নষ্ট করেছেন। এবার একটু সাবধানবাণী। ঠাট্টা করে বন্ধু-বান্ধবকে এই কায়দায় আছড়ে ফেলতে যাবেন না। শুরুতেই 'সাংঘাতিক' শব্দটা ব্যবহার করেছি, হয়তো লক্ষ্য করে থাকবেন। এই কৌশলটা বিপজ্জনক, পা ভেঙে বা মচকে যাওয়ার সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে। একবার চাপ শুরু করলে হয় প্রতিপক্ষ আছড়ে মাটিতে পড়বে, নয়তো তার পা ভাঙবে। কাজেই পার্টনারের সাথে প্র্যাকটিসের সময় খুব সাবধান থাকতে হবে আপনার। প্রথম প্রথম খুব ধীরে প্র্যাকটিস করবেন, কিন্তু পরে যতটা সম্ভব বাড়াতে হবে আপনার গতি। কারণ, প্রতিপক্ষের অসতর্ক অবস্থায় তাকে কিছু বুঝতে না দিয়ে বা তার সাবধান হওয়ার আগেই-অত্যন্ত দ্রুত প্রয়োগ করতে হবে আপনার এই কৌশল। এখানে সারপ্রাইজ একটা ফ্যাক্টর। টের পেয়ে গেলে চট্ করে হাঁটু ভাঁজ করে পা শক্ত করে ফেলবে প্রতিপক্ষ, তখন আবার পা ছেড়ে উঠে দাঁড়িয়ে অন্য কোনো কৌশলের আশ্রয় নিতে হবে।

২০৪

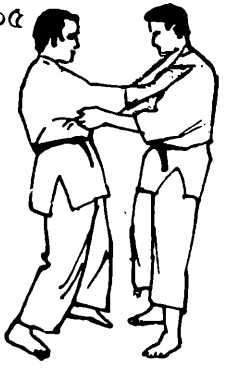


এবার আর একটি আছাড়, যেটা প্রয়োগ

করতে গিয়ে প্রতিপক্ষকে শূন্যে তুলতে হবে না। এটাকে সিটিং ডাউন থ্রো বলা যায়। বামদিকের জন আপনি, [২০৪] ফেলবেন ডানদিকের গুণ্ডাটাকে।

বাম পা আরও কিছুটা বামে নিয়ে প্রতিপক্ষের দিকে পঁয়তাল্লিশ ডিগ্রী কোণ করে রাখুন। ইতিমধ্যেই বাম হাতে তার কনুইয়ের কাছটা এবং ডানহাতে তার বুকের কাছে জামাটা [২০৫] ধরে ফেলেছেন আপনি।

২০৫



বাম পায়ে ভর দিয়ে ঘড়ির কাঁটার দিকে সিকি পাক ঘুরুন, [২০৬] ডান পা'টা প্রতিপক্ষের বাম পায়ের ওপর রাখুন ছবির ভঙ্গিতে, এবং ওর ভারসাম্য নষ্ট করার জন্যে একটু বাঁকা ভাবে টানুন আপনার দিকে।

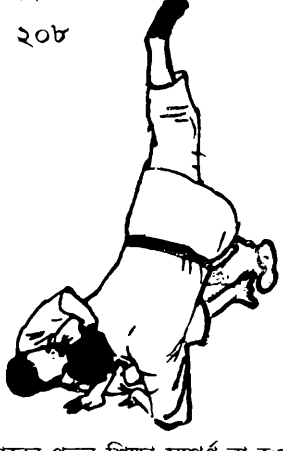
২০৬

এইবার একটু বামদিকে হেলে (প্রতিপক্ষের সামনে নয়) বসে পড়ুন মাটিতে, [২০৭] সেই সাথে সামনে ও নিচের দিকে টানুন ওকে গায়ের জোরে।

২০৭

প্রতিপক্ষ যতই কাছে চলে আসবে ততই শুয়ে পড়বেন আপনি মাটিতে। ঠিক যে মুহূর্তে হুড়মুড় করে পড়তে যাচ্ছে তখন দু'হাতে ধাক্কা দিন তাকে, সেই সাথে ডান পা দিয়ে [২০৮] লাথি মেরে ডিগবাজি খাইয়ে দিন।

২০৮



পার্টনারের পতন শিক্ষা সম্পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত তাকে উল্টে ফেলতে যাবেন না—শেষের অ্যাকশনটুকু স্থগিত রাখুন।

আক্রমণ

বিরক্তিকর বেয়াড়া কোনো লোককে

কামরা থেকে বের করে দিতে চাইলে, কিংবা বলবান অত্যাচারী কোনো বন্ধুকে শায়েস্তা করতে হলে এই আর্ম-লকের কৌশলটা চমৎকার, তবে সত্যিকার বিপদে পড়লে এ কৌশল প্রয়োগ করতে না যাওয়াই ভাল। যদি বোঝেন আপনাকে একটু ঠেলাধাক্কা দিয়ে হেনস্তা করতে চাইছে প্রতিপক্ষ, হাত বাড়ালেই সাঁই করে কোপ মেরে দিন ওর বাহুতে, কনুই থেকে দুই ইঞ্চি নিচের [২০৯] নার্ভ সেন্টারে। সেই সাথে বাম পা বাড়িয়ে ওর ডান দিকে চলে আসুন।

বাম হাতে ধরে ফেলুন ওর ডান হাতের কব্জি ছবির [২১০] ভঙ্গিতে, ডান হাতটা ঘুরিয়ে আনুন ওর হাতের ওপর দিয়ে।

ভালোমতো লক্ষ্য করুন [২১১] ছবিটা। ডান হাত প্রতিপক্ষের ডান হাতের ওপর দিয়ে ঘুরিয়ে এনে নিজের বাম হাতের কব্জি চেপে ধরুন।

দু' হাতে চাপ দিয়ে ওর হাতটা [২১২] ওর পিঠের ওপর নিয়ে আসুন। নিজের শরীর ঘুরিয়ে ওর দিকে ফিরুন।

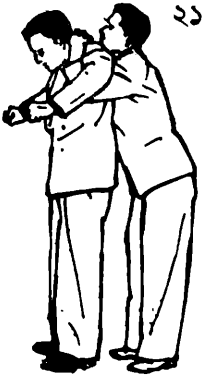
এইবার ওর হাতটা ধরে রেখেই আপনার ডান পা [২১৩] এক কদম পিছিয়ে নিয়ে সমকোণী ভঙ্গিতে দাঁড়ান। ডান হাতে ওর হাতটা পেঁচিয়ে ধরে রেখে বাম হাতে ওর কব্জিটা ঠেলুন ওপর দিকে। এই অবস্থায় আপনি যেদিকে যাবেন তাকেও যেতে হবে সেইদিকে, আপনি বসে পড়লে বসতে হবে তাকেও। তেড়িবেড়ি করলে দুইহাতে শুধু একটু টান দেবেন ওর হাতটা আপনার দিকে। তবে সাবধান, জোরে টান দিলে কিন্তু কাঁধ ও কনুইয়ের হাড় মড়াৎ করে ভেঙে যাবে

বেচারা (?)র।

২১৩

ফুল–নেলসন কাকে বলে জানেন? প্রতিপক্ষ যদি পিছনে দাঁড়িয়ে আপনার দুই বগলের নিচ দিয়ে দুইহাত ভরে ঘুরিয়ে এনে ঘাড় চেপে ধরতে পারে তাহলে মহা বেকায়দা অবস্থায় পড়ে যাবেন—যদি ছোটার কায়দা জানা না থাকে। [২১৪] একেই বলে ফুল–নেলসন।

২১৪



ওর হাত থেকে ছুটতে হলে দুইহাত উপরে তুলে ফেলুন, সেইসাথে সামনের দিকে বাঁকা হয়ে যান একটু। এইবার তিনটে কাজ করতে হবে আপনার একই সাথেঃ মাথাটা ঝাঁকি দিয়ে পিছনে আনুন, যেন ওর নাকটা ছেঁচে দেয়াই আপনার উদ্দেশ্য; [২১৫] গায়ের জোরে দুই কনুই হ্যাঁচকা টানে নামিয়ে আনুন নিচে; এবং সেই সাথে হাঁটু ভাঁজ করে কুঁজো হয়ে বসে পড়তে শুরু করুন।

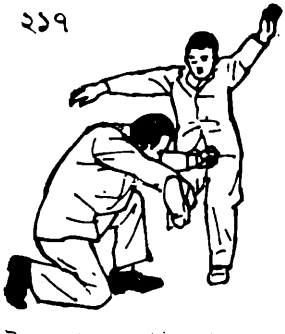
২১৫

এতই আচমকা ঘটবে তিনটে ব্যাপার [২১৬] যে, কিছুতেই আপনাকে ধরে রাখতে পারবে না আক্রমণকারী।

২১৬

এখন ধাঁই করে কনুই চালাতে পারেন ওর সোলার প্লেক্সাস বা তলপেট বরাবর। কিংবা চট্ করে একপাশে ঘুরে হাঁটুর

২১৭



একটু উপরে হাতের কাজর চাপ ও অপর

হাতে গুল্‌ফের কাছে চেপে ধরে উপর দিকে টান দিয়ে আছড়ে ফেলতে পারেন তাকে পিছন দিকে [২১৭]।

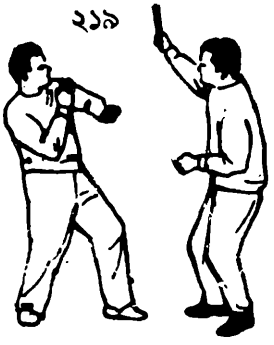
কনুই দুটো নিচে নামিয়েই যদি প্রতিপক্ষের হাঁটুতে বা পায়ের নলীতে উল্টো লাথি ও পেট বরাবর কনুইয়ের গুঁতো দিতে পারেন [২১৮] তাহলেও ভাল ফল পাবেন।

২১৮

স্ট্রীট ফাইটে জড়িয়ে পড়লেন—আক্রমণকারীর হাতে যদি লাঠি থাকে তাহলে কি করবেন?

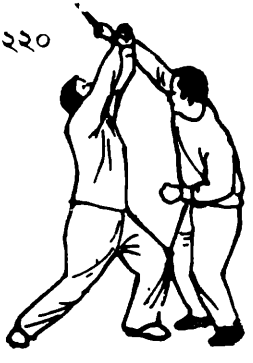
এক্ষেত্রে একটা কথা আপনার বিশেষ ভাবে মনে রাখতে হবে যে লাঠি, মুগুর বা ঐ জাতীয় কিছু মানেই প্রতিপক্ষের হাতটা লম্বা হয়ে যাওয়া; কাজেই এখন দূরে সরে গেলে আপনার বিপদ বাড়বে বৈ কমবে না। অতএব ঘুসোঘুসির বেলায় যা করেছেন (সুযোগ পেলেই লাফিয়ে দূরে সরে লাথি মারার চেষ্টা করেছেন) এখন তার ঠিক উল্টোটা করতে হবে আপনার—অর্থাৎ, এগিয়ে যেতে হবে প্রতিপক্ষের কাছে। [২১৯] ছবিতে আক্রমণকারী লাঠি বা চেলাকাঠ তুলেছে, ওপর থেকে নিচ দিকে মারবে। চট্ করে সামনে চলে আসতে হবে আপনার, দুইহাতে গুণ-চিহ্ন তৈরি করে মাথার উপর তুলে ছবির ভঙ্গিতে ঠেকাতে

২১৯



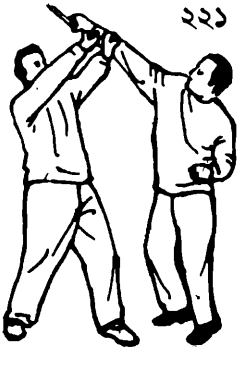
হবে ওর হাতটাকে কব্জির কাছে [২২০]। মারটা ঠেকিয়ে দিয়েই ডানহাতে চেপে

২২০



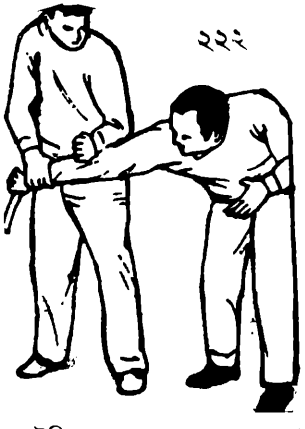
ধরুন ওর কব্জি [২২১]।

২২১

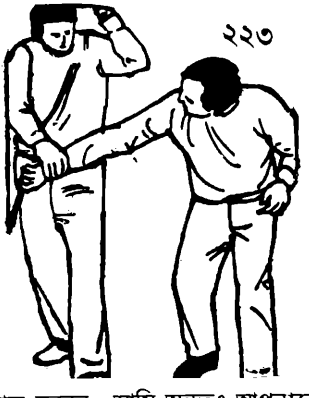


এইবার মোচড় দিয়ে ওর হাতটা নামিয়ে

আনুন নিচে, ডান পা'টা এক কদম পিছিয়ে সমকোণী ভঙ্গিতে দাঁড়ান। লক্ষ্য রাখবেন যেন আক্রমণকারীর হাতটা ভাঁজ না হয়। কনুই থাকবে উপর দিকে। আপনার মুঠি পাকানো বামহাত দিয়ে এবার চাপ দিন [২২২] ওর কনুইয়ের ওপর। যেহেতু লাঠি-সোঁটার আক্রমণ

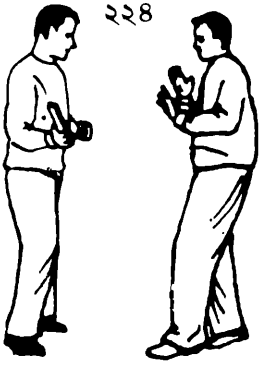


হেসে উড়িয়ে দেয়ার ব্যাপার নয়, আপনি ঠেকাতে না পারলে এতক্ষণে পিটিয়ে লাশ করতো সে আপনাকে; তাই আপনি যদি এখন ওর কনুইয়ের ওপর খুব জোর চাপ দেন, কিংবা নিচের দিকে কিল দেয়ার ভঙ্গিতে [২২৩] বেশ জোরেই

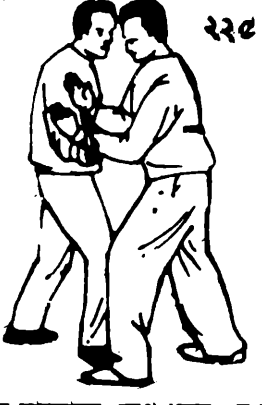


আঘাত করেন—আমি অন্ততঃ আপনাকে দোষ দেবো না।

লাঠি বা চেলাকাঠটা যদি সে পাশ থেকে চালায়, তাহলে? [২২৪] ছবি দেখে পরিষ্কার বোঝা যাচ্ছে একপাশ থেকে জমির সমান্তরালে চালাবে লোকটা কাঠের টুকরো।

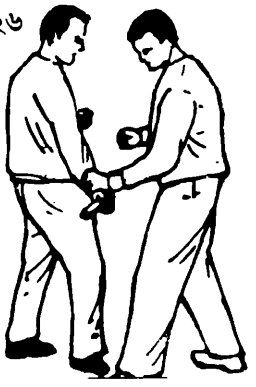


বাম পা'টা লম্বা করে বাড়িয়ে আক্রমণকারীর গায়ের কাছে চলে আসুন। সেইসাথে আপনার দুই বাহু (কব্জি থেকে কনুই পর্যন্ত এলাকার মাঝামাঝি জায়গা) দিয়ে সজোরে ব্লক করুন ওর বাহুর নিচের ও উপরের অংশ [২২৫]।



চট্ করে বামহাতে চেপে ধরুন ওর ডান হাতের কব্জি [২২৬]। যদি দেখেন এখনও বিষ মজেনি, তাহলে একটা লাথি লাগিয়ে দিন ওর পায়ের নলীতে;

২২৬



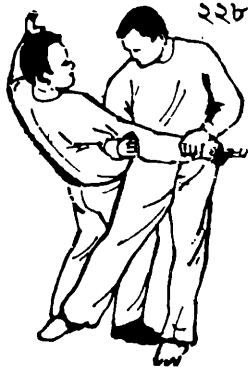
এবার ডান পায়ে লম্বা করে এক কদম সামনে বাড়ুন, সেই সাথে আপনার মুঠি পাকানো ডান হাত ভরে দিন ওর বগলের তলা দিয়ে [২২৭]। ডান হাতটা এমন-ভাবে রাখুন যেন বাহুর হাড়টা ওর

২২৭

কনুইয়ের ইঞ্চি চারেক ওপরে হাতের পিছন দিকটা স্পর্শ করে। আপনার ডানহাতটা [২২৮] সামনে টানুন, আর কব্জি চেপে ধরা বামহাত দিয়ে পিছনে ঠেলে অসহ্য চাপ সৃষ্টি করুন ওর হাতে। ওকে মাটিতে আছড়ে ফেলতে চাইলে ডান পা'টা আরেকটু বাড়িয়ে দিন সামনে, বামহাত দিয়ে ওর কব্জিটা বামে টানুন, ডান বাহু ও কাঁধ দিয়ে চাপ দিন নিচে ও সামনে।

□

২২৮



অষ্টম পাঠ

পতন

এবার যে পতনটা শিখবেন, সেটা আপনার নিরাপত্তার জন্যে দরকার। পিছন থেকে ধাক্কা খেয়ে, কিংবা কিছুতে পা বেধে সামনে শক্ত মেঝেতে পড়ে গেলে যেন হাড়গোড় না ভাঙে, সেইজন্যে এই পতন অভ্যাস করবেন। এটা ভালমতো শেখা হয়ে গেলে একই পতনের একটু কঠিন রূপটা শিখে নেবেন পরবর্তী পাঠে।

হাঁটু ভাঁজ করে ছবির [২২৯] ভঙ্গিতে ম্যাট বা ঘাসের ওপর বসুন। দুই হাত ওপরে।

২২৯

আস্তে করে ঝুঁকে পড়ুন (ঝাঁপ দেবেন না) সামনে।

কনুইটা যেন আগে না পড়ে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে [২৩০]। দুইহাতে চাপড় দেবেন আপনি ম্যাটের ওপর কনুই

২৩০

থেকে আঙুলের আগা পর্যন্ত ব্যবহার করে। হাতদু'টো মাটিতে পড়বে ঠিক আপনার মুখের সামনে, [২৩১] কনুই দু'টো একটু বেরিয়ে থাকবে বাইরের দিকে। কক্ষনো কব্জির ওপর পড়বেন

২৩১

না, কনুই থেকে নিচের সবটুকু অংশ ব্যবহার করুন। আপনার পেট মাটি থেকে উপরে থাকবে।

দুর্বল জায়গা

কান ও কাঁধের মাঝামাঝি জায়গায় গলার দুই পাশে একসাথে কয়েকটি শিরা, ধমনী ও নার্ভের জটলা রয়েছে। [২৩২]

২৩২

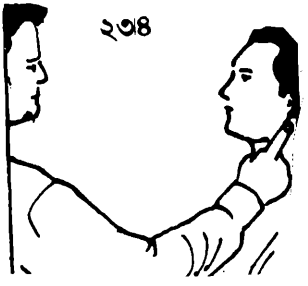
নিজের আঙুল দিয়ে টিপে দেখুন কেমন লাগে। সামান্য টিপেই চোখ দিয়ে পানি বেরিয়ে আসতে চায়, কাজেই ওখানটায় মার পড়লে কি অবস্থা হবে নিশ্চয়ই কল্পনা করতে পারছেন। আক্রমণকারীকে কাবু করতে হলে আঘাতের এতো চমৎকার জায়গা সারা শরীরে আর নেই। খোলা হাতের কোপ মারতে পারেন, হাত মুঠি পাকিয়ে মধ্যমার গিট সামান্য বাড়িয়ে রেখে ঘুসি মারতে পারেন— যেমন খুশি। ব্যথার পরিমাণ হাল্কা মারেই 'উফ্', মাঝারি মারে 'বাবারে…,' আর প্রচণ্ড মারে 'চিৎপটাং' — অথচ অভ্যন্তরীণ জখম বা মৃত্যুর ভয় নেই। এই জায়গাটা খোলা পাচ্ছেন, গার্ড দিয়ে রাখা কঠিন, ব্যথার পরিমাণও তীব্র, অথচ খুন হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা নেই। কাজেই রেগে ভূত হয়ে যাওয়া লোক, মাতাল বা ড্রাগ-প্রভাবিত লোক, যাদের ব্যথার বোধ কমে যায়, তাদেরকে নিরাপদে কাবু করতে চাইলে এই জায়গার কথা ভুলবেন না। চোয়ালের হাড়ের নিচে একটু ভেতর দিকে আর একটা দুর্বল জায়গা রয়েছে। দুই বা তিন আঙুল ব্যবহার করে খোঁচা দিতে পারেন এই [২৩৩] জায়গায়,

২৩৩

তালুটা নিজের দিকে ফিরানো থাকবে, অঞ্জলির ভঙ্গিতে হাতটা সামান্য বাঁকা থাকলে বেশি জোর পাবেন। আঙুলগুলো একভাঁজ করে মুঠি পাকিয়ে মধ্যমা সামনে বাড়িয়ে রেখে ঘুসি মারতে পারেন। মৃত্যুর আশঙ্কা নেই. অথচ

ব্যথার পরিমাণ বেশ তীব্র—মাঝারি মারে 'উফ্', প্রচণ্ড মারে 'বাবারে···।' আক্রমণকারী খুব কাছে এসে পড়লে এই জায়গায় আচমকা মেরে তাকে ভ্যাবাচ্যাকা খাইয়ে দিতে পারবেন।

কানের লতির ঠিক পিছনেই, আঙুল দিয়ে দেখুন। [২৩৪] ছোট্ট একটা



গর্তমতো আছে এটা একটা দুর্বল নার্ভ সেন্টার। খোলাহাতের তালু ওপর-দিকে রেখে কোপ মেরে দিন কানের লতি সই করে, তাহলেই জায়গামতো পড়বে মারটা। যদিও বিপজ্জনক নয়, আক্রমণকারী এতই ব্যথা পাবে ও ঝাঁকি খাবে যে দিশে হারিয়ে ফেলবে কিছুক্ষণের জন্যে। হাল্কা মারে 'ইশ্‌শ্', মাঝারি মারে 'উফ্' আর জোর মারে 'বাবারে···' বলে চেঁচিয়ে উঠবে।

আছাড়

সার্কেল থ্রো শিখে রাখলে বিপদের সময় অনেক কাজে দেবে আপনার। এর একটাই মাত্র অসুবিধে, সেটা হচ্ছে এই আছাড় মারতে হলে আপনার নিজেকেও বসতে হবে মাটিতে। একাধিক আক্রমণকারী থাকলে এই আছাড় পরিহার করাই ভাল। তবে এর সুবিধে রয়েছে অনেক। প্রতিপক্ষ যদি আপনাকে ধাক্কা দিয়ে পিছনে ফেলে দেয়ার উপক্রম করে তাহলে, কিংবা ধস্তাধস্তির ফলে আপনার শরীরের ভারসাম্য (ব্যালেন্স) নষ্ট হয়ে গেলে খুব সহজে চট্ করে এই আছাড় মেরে দিতে পারবেন—এক কাজে দুই কাজ হয়ে যাবে।

খপ্ করে দুই হাতে [২৩৫] আক্রমণকারীর জামা খামচে ধরুন (শত্রুর গায়ে জামা না থাকলে এই কৌশল খাটবে না)। বাম পা'টা সামনে বাড়িয়ে নিয়ে

গিয়ে রাখুন প্রতিপক্ষের দুই পায়ের ফাঁকে, শরীরের ঠিক নিচে। ডান পা'টা আক্রমণকারীর পেটে [২৩৬] বাধিয়ে বসে পড়তে শুরু করুন।

বামপায়ের যতটা সম্ভব কাছে মাটিতে বসে পড়ুন। জামা ছাড়বেন না; পেটে পা বাধিয়ে রেখে জোরসে টান দিন জামা ধরে [২৩৭]।

২৩৭

টেনে ওকে কাছে আনতে হলে আপনার শুয়ে পড়তে হবে চিৎ হয়ে। হাঁটু ভাঁজ হয়ে থাকবে। পার্টনারের সাথে প্র্যাকটিসের সময় আপনার একটু সাবধান হতে হবে, তার পতনের কৌশল আয়ত্ত না হলে কখনো আছাড় মারতে যাবেন না। ছবির এই পর্যায়ে আপনি যখন ওকে ছুঁড়ে দিতে যাচ্ছেন, আপনার পার্টনার [২৩৮] হাত দুটো সামনে বাড়িয়ে পতনের প্রস্তুতি নেবে। প্রথম

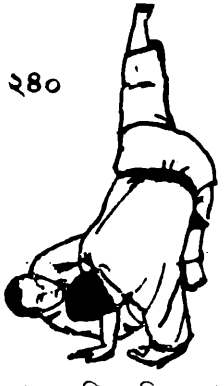
২৩৮

প্রথম প্র্যাকটিসের সময় আপনার পার্টনারকে ডানদিকে টানুন, ওর পেটে বাধানো পা'টা অর্ধবৃত্ত রচনা করবে। পার্টনার হাত বাড়িয়ে ডিগবাজির জন্যে প্রস্তুত হয়ে যাবে, [২৩৯] ডান পা তুলে ফেলবে শূন্যে। শত্রুর বেলায় কোনো দয়ামায়ার দরকার নেই; লোকটা খুব ভারি হলে ডানদিকে টান দিতে পারেন, আবার অত ভারি না হলে সোজা মাথার ওপর দিয়ে উল্টে দিতে পারেন।

২৩৯

আপনার পার্টনার ভারসাম্য হারিয়েই চিবুকটা গুঁজে নেবে বুকের কাছে, ডান ও বামহাত ঠিক জায়গা মতো রেখে আস্তে করে হাতের ওপর দিয়ে গড়িয়ে ডিগবাজি খেয়ে চাপড় দিয়ে পড়বে মাটিতে, [২৪০] যেমন শেখানো হয়েছে আগেই। শত্রুর বেলায় ভারসাম্য হারিয়ে ডিগবাজি শুরু হয়ে গেলেই জামা ছেড়ে

২৪০

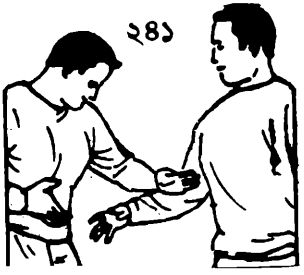


দিয়ে ডানপায়ে লাথির ভঙ্গিতে তার গতি ত্বরান্বিত করে দিন। দেখবেন, এমনই ঝাঁকি খাবে সারা শরীর যে ব্যাটা মাটিতে পড়েই কোঁক করে রয়ে যাবে।

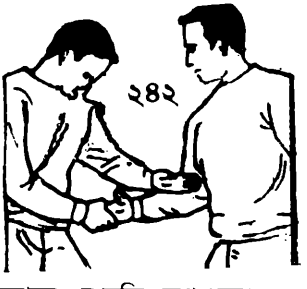
আক্রমণ

হাত বাড়ালেই আক্রমণকারীর কনুইয়ের দু'আড়াই ইঞ্চি নিচের নার্ভ সেন্টারে

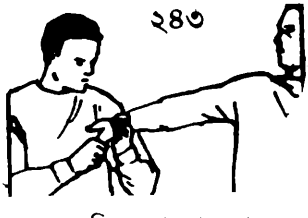
কোপ মেরে দিন বামহাতে [২৪১]। ব্যথা পেয়ে লোকটা থতমত খেয়ে গেলেই খপ্



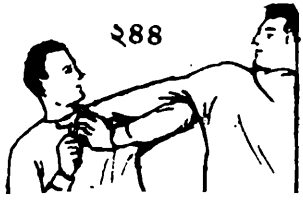
করে হ্যাণ্ডশেকের ভঙ্গিতে ডানহাতে [২৪২] ধরে ফেলুন ওর হাতের আঙুল-গুলো (হাত নয় কিন্তু)।



বামহাতে ওর কব্জি চেপে ধরুন এবং ওর হাতটা চিত করুন, যেন তালুটা ওপর দিকে থাকে। দু'হাতে টেনে ওর হাতটা সোজা করুন, চেপে ধরা আঙুলগুলোতে [২৪৩] চাপ দিন নিচের দিকে, সেইসাথে কব্জির কাছে ঠেলে হাতটা ওপরে তুলুন কিছুটা।



ওর হাতের নিচে আপনার বাম কনুই ভরে দিন। [২৪৪] কব্জিটা শক্ত করে ধরে আঙুলের ওপর উল্টো চাপ বজায় রাখুন। এই অবস্থায় ওকে যেদিকে খুশি হাঁটিয়ে



নিয়ে যেতে পারবেন। এতেও যদি শত্রু ঠাণ্ডা না হয়, ওর হাতটা আরেকটু উঁচু করে আপনার ডান পা সরিয়ে আধপাক ঘুরে যান, যাতে আপনার পিছনটা [২৪৫] ওর শরীরের ডান দিকে ফিরে থাকে।

হাতের চাপ বিন্দুমাত্র ঢিল না করে এবার ওর গায়ের সাথে সাঁটিয়ে নিন আপনার পিঠ, হাতটা টেনে ওর বগল নিয়ে আসুন আপনার বাম কাঁধের ওপর। [২৪৬]

এবার যতই নিচের দিকে টানবেন কব্জি, ততই জোর হবে ওর আর্তনাদ। কী মজা! না?

পেছন থেকে কেউ যদি ছবির [২৪৭] ভঙ্গিতে আপনার দুইহাত ধরে ফেলে? হাত ও পায়ের যথেচ্ছ ব্যবহার করে ওকে কিছুটা দুর্বল করে আনুন প্রথমে। ছবিতে দেখানো হয়েছে [২৪৮] উরুর ওপর

২৪৮

হাতের কোপ, আর সেইসাথে হাঁটুর ওপর উল্টো-লাথি। আপনি ইচ্ছে করলে ওর হাঁটুর নিচে পায়ের নলীর ওপর লাথি মেরে জুতোটা ঘষে নিচের দিকে নামাতে পারেন, কিংবা ওর [২৪৯] পায়ের আঙুলগুলো মাড়িয়েও দিতে পারেন—যা খুশি।

২৪৯

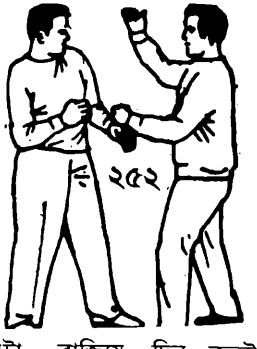
প্রতিপক্ষকে বেশ কিছুটা দুর্বল করে এনে যখন দেখবেন ওর হাতের বাঁধনে অতটা জোর নেই, চট্ করে একপাশে ফিরুন। ফলে আপনি যেদিকটায় ঘুরলেন সেই-দিকে ওর হাতের বাঁধন আরও একটু আলগা হয়ে যাবে। [২৫০] যদিও এভাবে একপাশে ফেরায় আপনার অন্য হাতটা

২৫০

বেশ কিছুটা এঁটে ধরার সুবিধে পাবে শত্রু। সড়াৎ করে টান দিয়ে ঢিল হাতটা বের করে আনুন বাইরে। এইবার ছবির [২৫১] ভঙ্গিতে কনুইটা চালিয়ে দিন ব্যাটার নাক-মুখ বা চিবুকের নিচের

২৫১

নার্ভ সেন্টারে। এই এক আঘাতেই সম্পূর্ণ মুক্ত হয়ে যাবেন আপনি। তার-পর? একলাফে ঘুরে দাঁড়িয়ে [২৫২] ওর



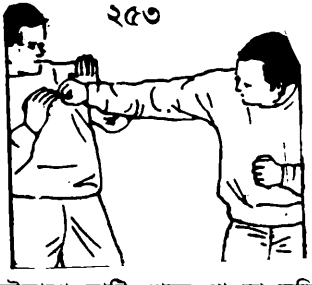
বারোটা বাজিয়ে দিন—কতই তো

কায়দা শিখেছেন, তার যে কোনো একটা ব্যবহার করে।

এইবার আবার মারপিট।

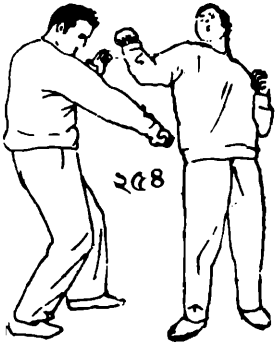
এ পর্যন্ত প্রতিপক্ষের ঘুসি ব্লক করা বা ঠেকানো প্র্যাকটিস করেছেন আপনি, এবার ফিরানোটাও শিখে নিতে হবে। প্রতিপক্ষ এক বা দুই কদম দূর থেকে ঘুসি চালালে তার শরীরের ওজনও থাকবে ঘুসির পেছনে, ফলে ওটা ঠেকানো বেশ মুশকিল। এক্ষেত্রে ঠেকানোর চেয়ে ঘুসিটা অন্যদিকে ফিরিয়ে দেয়াই বুদ্ধিমানের কাজ হবে। ডান-বাম দুই হাতেরই ঘুসি ফিরানো প্র্যাকটিস করতে হবে, অনেক কাজে দেবে এটা।

ডানদিকের গুণ্ডাটা ঘুসি চালিয়েছে। ওর কব্জির কাছে ধাক্কা দিয়ে আপনি ঘুসিটা অন্যদিকে ফিরিয়ে দিচ্ছেন [২৫৩]।



সেইসাথে মাটি থেকে পা না সরিয়ে শরীরটাকে মোচড় দিয়ে পাশ ফেরাবেন, যেন ঘুসিটা আপনার গায়ে না লাগে। ঘুসি ফিরাবার সময় আপনার আঙুলগুলো লেগে থাকবে পরস্পরের সাথে, তালুটা বাঁকানো থাকবে উল্টো-অঞ্জলির ভঙ্গিতে। হাতের তালু দিয়ে বা কব্জির কাছের মাংসল জায়গা দিয়ে ছোবল মারার দ্রুত ভঙ্গিতে ধাক্কা দিয়ে অন্যদিকে ফিরাবেন আপনি ঘুসিটা।

ঘুসিটা ফিরালেই দেখবেন একটু কাত হয়ে গেছে প্রতিপক্ষের শরীর। [২৫৪] সাথে সাথেই দড়াম করে একটা ঘুসি বা কোপ মেরে দিন ওর শরীরের মাঝামাঝি কোনো দুর্বল জায়গায়। মশা মেরে হাত নষ্ট করতে না চাইলে সাইডকিক্ লাগিয়ে দিন হাঁটু বা পায়ের নলীর ওপর। কিংবা হাত-পা দুটোই চালান একই সাথে বা একটার পর একটা।



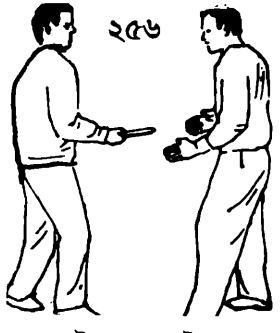
যখন দেখবেন শত্রু কাবু হয়ে এসেছে, ওর পেছনে দাঁড়িয়ে কলার চেপে ধরুন। কলার ধরে টান দিন, [২৫৫] সেইসাথে হাঁটুর পেছন দিকে লাথি লাগিয়ে দিন জোরসে। দেখবেন ভারসাম্য হারিয়ে আছড়ে পড়বে সে মাটিতে।

এবার ছোরার আক্রমণ।

আপনার বিরুদ্ধে কেউ ছোরা বের করলেই ধরে নেবেন লোকটা আপনাকে খুন করতে চায়। নিদেন পক্ষে জখম

করতে চায় মারাত্মকভাবে। যে লোক ছোরা নিয়ে ঘোরে, আপনার ধরে নিতে হবে যে সে ওটা চালাতেও জানে। কাজেই, সাবধান, ওকে ঠেকাতে, ফিরাতে বা ধরতে যাবেন না। যদি সম্ভব হয় কিছু একটা ছুঁড়ে মারুন, কিংবা একটা চেয়ার তুলে মারুন দূর থেকে, এবং চোখের পলকে ঘুরে দাঁড়িয়ে ঝেড়ে দৌড় দিন বাড়ির দিকে।

যদি সে সুযোগ না থাকে, বদ্ধ ঘরে আটকা পড়েন বা প্রতিপক্ষ খুব কাছে চলে আসে তাহলে কিভাবে আত্মরক্ষা করবেন? প্র্যাকটিসের সময় সত্যিকার ছুরি ব্যবহার না করে কাপড়-মোড়ানো বাঁশের চটা বা রাবারের লম্বাটে কিছু ধরবেন আপনার পার্টনার [২৫৬]।



প্রতিপক্ষ যেইমাত্র ছোরাটা চালাতে শুরু করবে অমনি ডানপায়ে ভর দিয়ে একলাফে বামদিকে, [২৫৭] অর্থাৎ

লোকটার যে হাতে ছোরা ধরা রয়েছে সেই দিকে সরে যান। লোকটা যেদিকে ছোরাটা চালাচ্ছে আপনি যদি সেইদিকেই লাফ দেন তাহলে কাজটা ওর জন্যে সহজ হয়ে যাবে। কাজেই আপনি এমন দিকে লাফিয়ে সরে যাবেন যেদিকে ছুরি চালানো ওর পক্ষে কঠিন হয়ে পড়বে। লাফটা বেশ লম্বা করে দেবেন, যেন একটু বাইরের দিকে সরে আসতে পারেন। বামপা মাটি স্পর্শ করার [২৫৮] সাথে সাথেই বদমাশটার হাঁটু বরাবর

চালাবেন প্রচণ্ড এক লাথি--হাঁটু মচকে যাক বা ভেঙে যাক, কোনো দয়ামায়া নেই। খুব দ্রুত লাফ দিয়ে সাথে সাথেই যদি লাথিটা ঝাড়তে পারেন, ও ঘুরে আবার আক্রমণের সময়ই পাবে না। এক লাথিতেই তারস্বরে ফাদারকে ডাকবে প্রতিপক্ষ, কিন্তু আপনি সহজে ছাড়বেন কেন? — লাথির পর লাথি মেরে ওর পাছার ছাল তুলে নিতে পারলে তবে না শান্তি।

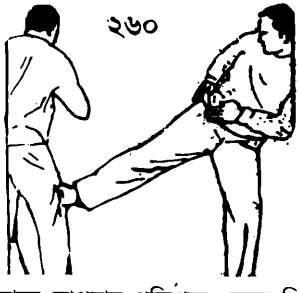
কিন্তু ছোরাটা যদি তলোয়ারের মতো করে চালায়? তাহলেও ওটা যেহাতে ধরা আছে সেইদিকেই [২৫৯] লাফ দেবেন আপনি, তবে সেই সাথে একটু পেছনেও সরতে হবে আপনার। ছোরার রেঞ্জের বাইরে থাকতে হবে আপনাকে।

শরীরের ওপরের অংশ বাঁকা করে পিছনে হেলিয়ে রাখতে হবে। যেই ছোরাটা পার হয়ে চলে যাবে, অমনি চালাবেন লাথি।

২৫৯

যদিও একটু বেশি দূরে আছেন বলে প্রথম লাথিটা খুব জোরে লাগবে না, [২৬০] তবু যতটুকু জোর হবে তাতে ভারসাম্য

২৬০



হারাবে আপনার প্রতিপক্ষ, ফলে দ্বিতীয় লাথিটা প্রাণপণ শক্তিতে মারার সুযোগ পাবেন। খবরদার, ওকে সম্পূর্ণ কাবু না করে ছোরার আঘাত ঠেকাতে, ফিরাতে কিংবা ওর কব্জি চেপে ধরতে বা ছোরা কেড়ে নিতে যাবেন না।

□

নবম পাঠ

পতন

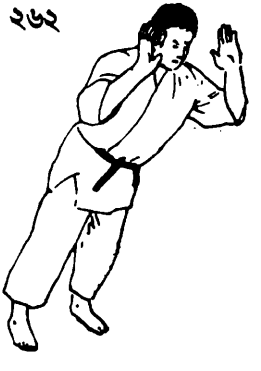
পতনের একেবারে শেষ পর্যায়ে পৌঁছে গেছি। এবারেরটা দিয়েই শেষ। এবারেরটা আসলে নতুন কিছু নয়, অষ্টম পাঠে যে পতনটি শিখেছেন, তারই পরবর্তী ও উন্নত সংস্করণ। এটা আপনার জুডো খেলা বা মারপিটে কোনো কাজে আসবে না, কিন্তু শিখে রাখলে বিশেষ কোন সময়ে উপকারে আসতে পারে। পা পিছলে বা কিছুতে বেধে বা পিছন থেকে ধাক্কা খেয়ে সামনের দিকে পড়ে গেলে এই প্র্যাকটিস আপনাকে হাড়গোড় ভাঙা থেকে রক্ষা করবে।

দুই পা কাঁধ-সমান ফাঁক করে দাঁড়ান সোজা হয়ে। দুইহাত ওপরে তুলুন ছবির [২৬১] ভঙ্গিতে।

২৬১

এবার হাঁটু ভাঁজ না করে সামনের দিকে পড়ে যেতে থাকুন। পায়ের আঙুলের ওপর এসে গেছে শরীরের ভর, দুইহাত ম্যাটে চাপড় দেয়ার জন্যে প্রস্তুত [২৬২]।

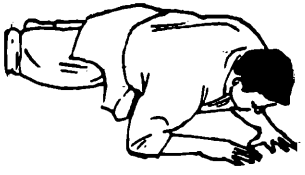
২৬২



এমনভাবে পড়বেন, যেন আঙুলের ডগা থেকে কনুই পর্যন্ত দুইহাত এবং দুই পায়ের দশটা আঙুল ম্যাট স্পর্শ করে—

বাকি দেহ শূন্যে থাকে। চাপড় দেবেন কনুই থেকে আঙুলের ডগা পর্যন্ত সবটা দিয়ে। লক্ষ্য রাখবেন, কিছুতেই যেন কনুই বা হাতের কব্জি আগে ম্যাট স্পর্শ না করে। কনুই দু'টো বাইরের দিকে বেরিয়ে থাকবে, হাত দু'টো পড়বে মুখের সামনে [২৬৩]।

২৬৩

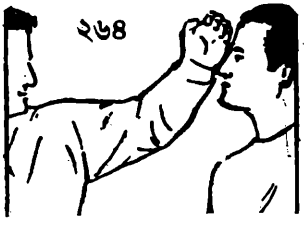


দুর্বল জায়গা

দুর্বল জায়গাও শেষ হয়ে এলো। এবারেরটা দিয়েই শেষ। অনেকেই তো শিখলেন, একটা মানুষের শরীরে কত আর থাকবে দুর্বলতা!

ধাঁই করে আক্রমণকারীর নাকের ওপর মেরে দিন। হাড়ের ওপর কিল বা ঘুসি মারলে নাক ভেঙে গল গল করে রক্ত বেরিয়ে আসার সম্ভাবনা আছে। অতটা শায়েস্তা করতে না চাইলে ঝেড়ে কোপ

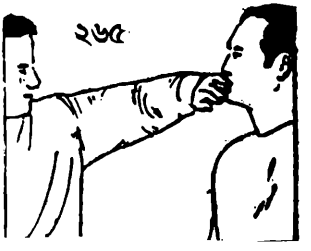
২৬৪



মারতে পারেন আপনি ওর নাক বরাবর। নাকের রিজের (নাসিকা দণ্ড) ওপর মেরে দিন ছবির [২৬৪] ভঙ্গিতে, নাকের জল চোখের জল এক হয়ে যাবে ওর। হাল্কা মারেই 'উফ্', মাঝারি মারে 'বাবারে…' আর প্রচণ্ড মারে 'চিৎপটাং'।

নিচ থেকে যদি ওপর দিকে হাত চালান ছবির [২৬৫] ভঙ্গিতে, তাহলে ব্যথা বেশি

২৬৫

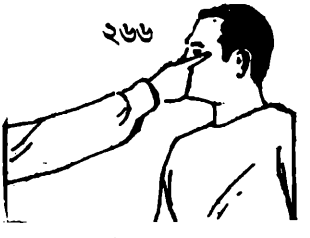


পাবে প্রতিপক্ষ, নাকের হাড় ভেঙে যাওয়াও বিচিত্র নয়, রক্তপাতও হবে। এই আঘাতটা ভয়ানক মনে হলেও এর ফলে মানুষ মারা গেছে এমন ঘটনা শোনা যায়নি। প্র্যাকটিসের সময় কিন্তু খুব সাবধান থাকতে হবে আপনার, নইলে বন্ধু বিচ্ছেদ ঘটে যাওয়ার সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে।

আর একটি দুর্বল জায়গা চিনে নিন ছবি দেখে।

চোখের কোণ থেকে ইঞ্চি দেড়েক পেছনে ও সামান্য ওপরের এই জায়গাটায় [২৬৬] মাঝারি আঘাতেই 'বাবারে…'

২৬৬



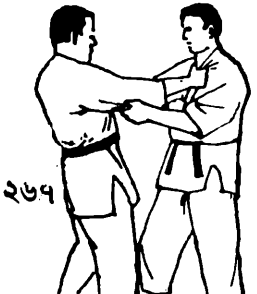
বলে ককিয়ে উঠবে প্রতিপক্ষ, দিশে

হারিয়ে ফেলবে। প্রচণ্ড আঘাতে জ্ঞান হারিয়ে তো ফেলবেই, 'সিরিয়াস' অবস্থা হয়ে যেতে পারে আক্রমণকারীর। মৃত্যু ঘটাও বিচিত্র নয়। অতএব, প্রাণনাশের হুমকি না এলে ওখানে জোরে মারতে যাবেন না। খোলাহাতের কোপ মারাই সুবিধেজনক, তবে খুব বেশি বিপদে পড়লে আঙুলগুলো একভাঁজ করে মাঝের আঙুলের গাঁট একটু সামনে বাড়িয়ে ঘুসি মারতে পারেন।

আছাড়

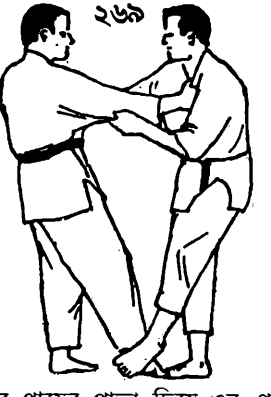
এবারে খুব সহজ একটা আছাড়। সহজ এই অর্থে যে দুর্বল একজন মানুষ অনায়াসে সবল একজনকে এই কৌশলে আছড়ে ফেলতে পারবে, প্রতিপক্ষের শরীরের ওজন শূন্যে তুলতে হবে না। তবে এটা আয়ত্ত করতে হলে বেশ যত্নের সাথে প্র্যাকটিস করতে হবে ভালমতো। কারণ, ঠিক সময়মতো ঠিক কাজটা না করলে, অর্থাৎ একটু আগে-পরে হয়ে গেলে ফল পাবেন না।

সামনাসামনি দাড়িয়ে পার্টনারের জামার কলার ও হাতা ধরুন দু'হাতে [২৬৭] ছবির ভঙ্গিতে। আপনি ডানদিকের জন।



বাহুর জোর ব্যবহার করে প্রতিপক্ষকে ডাইনে-বাঁয়ে দোলান, যাতে ওর শরীরের ভার যে কোনো একটা পায়ের ওপর চলে আসে। প্র্যাকটিস করলেই ব্যাপারটা পরিষ্কার টের পাবেন। ছবিতে দেখা যাচ্ছে [২৬৮] এই মুহূর্তে ওর

শরীরের সমস্ত ওজন রয়েছে বাম পায়ের ওপর। চট্ করে আপনি আপনার বামপা'টা তুলে ফেলেছেন শূন্যে। [২৬৯] লক্ষ্য করুন, পায়ের পাতা প্রতিপক্ষের ডান পায়ের দিকে ফেরানো।



এবার পায়ের পাতা দিয়ে ওর পায়ের গুল্‌ফে (ankle) মারতে থাকুন। যতক্ষণ ঠিক সময়জ্ঞানটা আপনার ভেতর না আসছে ততক্ষণ প্র্যাকটিস করতে থাকুন। দেখবেন, মাঝে মাঝে সামান্য আঘাতেই পার্টনারের পা শূন্যে উঠে গিয়ে সে ভারসাম্য হারাচ্ছে, কিন্তু বেশির ভাগ সময়েই আপনার একটু আগে-পরে হয়ে

যাওয়ার কারণে ওর পা'টা নড়াতেই পারছেন না মেঝে থেকে। ঠিক কোন্ সময়ে মারতে হবে, সেই জ্ঞানটা অর্জন করাই আসল কথা।

যখন সময়জ্ঞানটা এসে গেল, এপাশ-ওপাশ দুলিয়ে ওর শরীরের ওজন এক-পায়ের ওপর নিয়ে আসতে পারছেন, ঠিক সময়মতো পায়ের পাতা দিয়ে ওর গুল্‌ফে আঘাত করে সেটাকে শূন্যে তুলতে পারছেন—ঠিক তখনই হাতের পরবর্তী কাজটা এসবের সাথে যুক্ত করতে শুরু করুন। [২৭০] ডানহাতে ঠেলা দেবেন, বামহাতে টানবেন ওকে আপনার ডানদিকে।

২৭০

আপনার বামহাতের টান ও ডান হাতের ঠেলা ও চাপের ফলে [২৭১] ঘুরে যাবে ওর শরীরটা। একপায়ে বজায় রাখতে

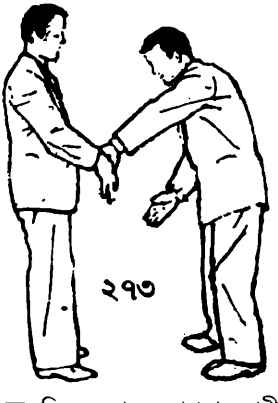
২৭১

পারবে না ভারসাম্য। ফলে দড়াম করে আছড়ে পড়বে সে ম্যাটের ওপর। চট্ করে শূন্যে তোলা পা'টা সমকোণী ভঙ্গিতে ম্যাটে নামিয়ে নিয়ে নিজের ভারসাম্য ঠিক করে নেবেন আপনি। [২৭২] ডান বাম দু'পায়েই প্র্যাকটিস করা ভাল।

এপর্যন্ত যত রকমের যত আছাড় শিখেছেন তার থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন ধরনের একটা আছাড় শিখে নিন এবার। এটা হাতের খেলা, পায়ের কাজ প্রায় নেই বললেই চলে।

২৭২

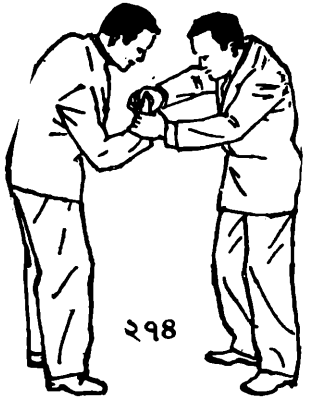
বেশ একটু দূরে দাঁড়িয়ে খপ্ করে আক্রমণকারীর ডান হাতটা ধরে ফেলুন. আপনার বামহাত দিয়ে ঠিক [২৭৩] ছবির ভঙ্গিতে—যেন হাতের তালুটা



২৭৩

বাইরের দিকে, মানে আপনার শরীরের বাম দিকে ফেরানো থাকে, বুড়ো

আঙুলটা ফেরানো থাকে নিচের দিকে। বুঝতে পেরেছেন? আপনার বুড়ো আঙুলটা থাকবে ওর হাতের তালুর উল্টোপিঠে, অন্য চারটি আঙুল জড়িয়ে ধরবে তালুর দিকে বুড়ো আঙুলের গোড়ার মাংসল জায়গাটা—গণকরা যাকে বলেন মাউন্ট অফ ভেনাস। ওর হাতটা ঘড়ির কাঁটার উল্টোদিকে ঘুরিয়ে ওপর দিকে নিয়ে আসুন। সেইসাথে ডান হাতেও ধরে ফেলুন হাতটা [২৭৪] বামহাতের মতো একই ভঙ্গিতে।



২৭৪

আপনার ডান কাঁধটা একটু সামনে নিয়ে আসুন, শরীরটাও সামনের দিকে বাঁকা হয়ে যাবে সামান্য একটু। যতদূর পর্যন্ত সহজভাবে যায় ততদূর পর্যন্ত বাঁকা করে ফেলুন ওর হাতটাকে। ধরার কায়দাটা একটু কাছে থেকে দেখে ভাল করে বুঝে নিন [২৭৫]।

২৭৫

এবার একই দিকে আরও কিছুটা মোচড় দিতে হবে, তবে এবার চাপ দেবেন আপনার ডানহাতের তালুর কব্জির কাছাকাছি অংশ দিয়ে, ওর ডানপায়ের বাইরের দিকটা লক্ষ্য করে। শুধু হাতের জোর ব্যবহার করুন। কাঁধ নড়াবেন না আর, কোমরও বাঁকাবেন না। কনুই দুটো একটু নিচুই রাখুন, ওগুলো ওপরে তুলবেন না বা বাইরের দিকে ছড়াবেন না। লক্ষ্য রাখবেন, চাপটা যেন বেশি বামদিকে হয়ে না যায়, তাহলে কিন্তু প্রতিপক্ষ চট্ করে একপা সামনে এগিয়ে বেঁচে যাবে।

এইভাবে চাপ বৃদ্ধি করলে আপনার বামদিকে [২৭৬] আছড়ে পড়বে প্রতিপক্ষ মাটিতে।

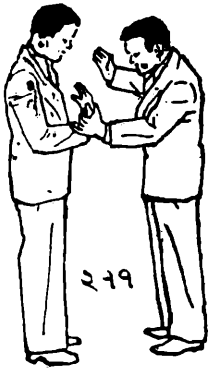
২৭৬

বিশেষভাবে মনে রাখতে হবে, বেশি কাছ থেকে এই প্যাঁচ কার্যকরী করতে পারবেন না। আপনার প্রতিপক্ষ সামনে হাত লম্বা করলে হাতটা যতদূর আসবে, আপনার দাঁড়াতে হবে তার চেয়েও কিছুটা দূরে। ছবিতে আপনার বামদিকে আছড়ে ফেলা দেখানো হয়েছে, সমস্ত নির্দেশ উল্টে নিলেই ডানদিকেও ফেলতে পারবেন প্রতিপক্ষকে। দুইদিকেই অভ্যাস করা ভাল।

আরেকটা কথা—এই কৌশলটা ভয়ঙ্কর জু-জিতসু থেকে নেয়া; সাবধানে প্র্যাকটিস না করলে যে কোন সময়ে

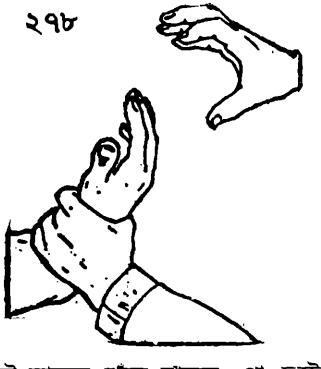
'মড়াৎ' হয়ে যেতে পারে।

যদি প্রতিপক্ষ কাছে এসে পড়ে, তবু তাকে কাবু করতে পারবেন একটু ভিন্ন কৌশল প্রয়োগ করলেই। সেটাও এই সাথে শিখে রাখুন, কাজে দেবে। বামহাত দিয়ে খপ্ করে প্রতিপক্ষের ডানহাতের কব্জিটা চেপে ধরে আপনার সামনে নিয়ে আসুন। [২৭৭] ওর আঙুল-গুলো ওপর দিকে ফিরানো থাকবে; তবে দেখবেন, কনুইটা ওপরে তুলতে দেবেন না।



কাছ থেকে ভাল করে দেখে নিন ঠিক কিভাবে ধরতে হবে [২৭৮]।

২৭৮



একটু সামনে ঝুঁকে দাড়ান, পা-দুটো একটু ভাঁজ করুন হাঁটুর কাছে। ডান হাতে প্রতিপক্ষের হাতের [২৭৯] আঙুল-

গুলো চেপে ধরুন—কিন্তু খুব জোরে না। আপনার ডানহাতের তালু (কব্জির কাছের অংশ) দিয়ে চাপ দিন ওর আঙুলের গাঁটে, যাতে হাতটা বাঁকা হয়ে ওর কব্জির ওপর চাপ সৃষ্টি হয়। ক্রমেই বাড়াতে থাকুন নিচের দিকে এই চাপ। শুধু হাতের জোর ব্যয় করুন, কাঁধ উঁচু করবেন না। ওর কনুইটাকে ওপরে তুলতে দেবেন না, আবার সেটা যেন গায়ের সাথে লেগে না থাকে সেদিকেও লক্ষ্য রাখতে হবে— অন্ততঃ কয়েক ইঞ্চি দূরে থাকবে কনুই ওর শরীর থেকে। চাপ যতো বাড়াবেন, ততই 'ওরে বাবারে, গেছিরে···' বলতে বলতে [২৮০] বসে পড়তে থাকবে আক্রমণকারী। শেষ পর্যন্ত

২৮০

দড়াম করে একপাশে কাত হয়ে মাটিতে পড়ে যাবে লোকটা। যদি হাঁটু গেড়ে বসতে চায় তাহলে আর একটু চাপ

বাড়ালেই উচ্চঃস্বরে 'মাদার'কে ডেকে [২৮১] শুয়ে পড়বে। ডানদিক ও বামদিক, দুদিকেই ফেলা প্র্যাকটিস করুন। প্রতিপক্ষ যদি কব্জিটা ওর দিকে তুলে বাধা দিতে চায় তাহলে চট্ করে একপা পিছিয়ে ওর হাতটা নিজের দিকে টেনে নিচের দিকে চাপ দিন, দেখবেন এসে গেছে নিয়ন্ত্রণে।

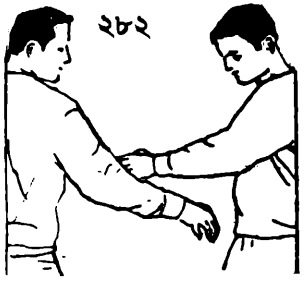
২৮১

ওপরের এই দু'টো আছাড় আপনি চেয়ারে বা বাসের সিটে বসা অবস্থাতেও প্রয়োগ করতে পারবেন যে কোনো দাঁড়ানো প্রতিপক্ষের বিরুদ্ধে—শুধু একটু সামনে এগিয়ে বসবেন চেয়ারে, ব্যাস কোনো অসুবিধা হবে না। আবার দাঁড়ানো অবস্থায় থেকে বসা প্রতিপক্ষ-কেও চেয়ার থেকে উল্টে ফেলতে কোনো অসুবিধে নেই।

আক্রমণ

হাত বাড়িয়েছে পাড়ার মাস্তান ছোকরা,

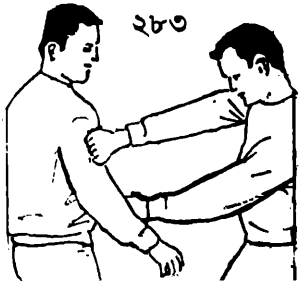
২৮২



আপনাকে একটু মাস্‌ল্ দেখাতে চায়। ধাঁই করে প্রথমেই [২৮২] কোপ মারুন বামহাতে ওর কনুইয়ের নিচের নার্ভ সেন্টারে।

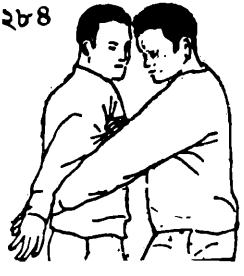
পরমুহূর্তে ডান হাতে খামচে ধরুন কাঁধের কাছাকাছি ওর জামার হাতা, ছবির [২৮৩] ভঙ্গিতে; বামহাতটা থাকবে

২৮৩



যেখানে কোপ মেরেছেন সেইখানেই। ডানহাতে জামার হাতা ধরে জোরসে নিজের দিকে টানুন, সেইসাথে বাম হাতে [২৮৪] ঠেলা দিন ওর হাতটা পিছন দিকে এবং এরই ফাঁকে লম্বা করে বাম পা'টা বাড়িয়ে এক কদম এগিয়ে যান সামনে।

২৮৪



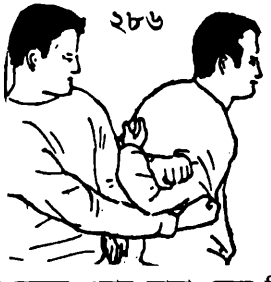
মাস্তান সাহেবের হাতটা যখন ওর শরীরের একটু পেছনে চলে এসেছে, [২৮৫] বামহাতে ওপর দিকে ঠেলুন সেটা—ডানহাতের টান তখনও বজায় থাকবে কিছুটা।

এবার ডানপা'টা এক কদম পিছিয়ে আনুন। সেই সাথে বাম বাহুটা ভরে দিন ওর হাত আর [২৮৬] পিঠের মাঝখানে,

২৮৫

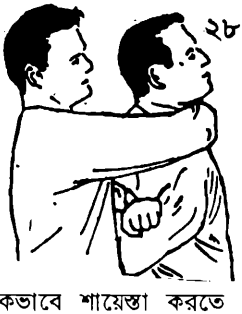
কনুইয়ের কাছটায় এই হাতেও খামচে ধরুন ওর জামার হাতা। আপনি একটু এগিয়ে গেলেই ওর হাতটা বেকায়দা মতো আটকা পড়ে যাবে আপনার বুক ও তার পিঠের মাঝখানে।

২৮৬



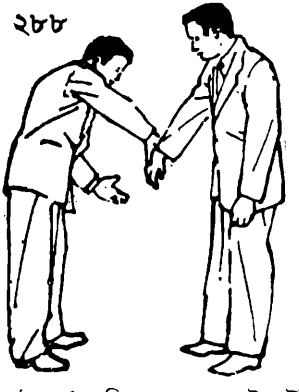
ইচ্ছে করলে এবার জামা ছেড়ে দিয়ে ডানহাতে ওর গলাটা পেঁচিয়ে ধরতে পারেন, কিংবা পেছন থেকে কলার চেপে ধরে টেনে রাখতে পারেন। ছবিতে [২৮৭] শুধু গলা পেঁচিয়ে ধরাটা দেখানো হলো। উভয় ক্ষেত্রেই দাঁড়াতে হবে আপনাকে সমকোণী ভঙ্গিতে।

২৮৭



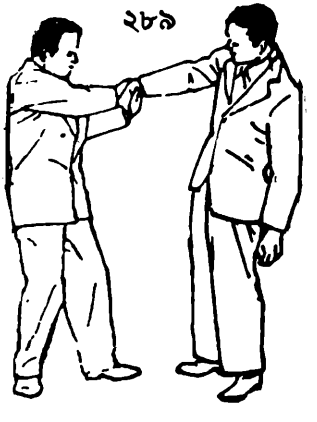
আরেকভাবে শায়েস্তা করতে পারেন তাকে। হাতটা বাড়ালেই ওপর থেকে থাবা দেয়ার ভঙ্গিতে ধরে ফেলুন সেটা আপনার ডান হাত দিয়ে [২৮৮]। আপনার চারটে আঙুল থাকবে ওর হাতের তালুর দিকে, বুড়ো আঙুলটা শুধু থাকবে উল্টোদিকে ।

২৮৮



ছবির [২৮৯] ভঙ্গিতে ওর হাতটা উঁচু করুন এবং বামহাতে ওর কব্জিটা চেপে ধরুন। আপনার আঙুলগুলো ওর দিকে ফেরানো থাকবে।

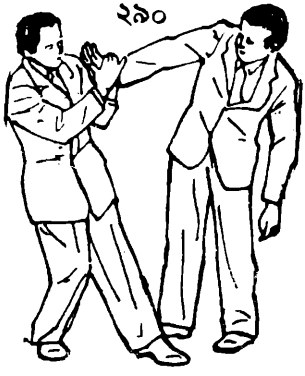
২৮৯



বামপা সামনে বাড়িয়ে মাস্তান সাহেবের বাম পায়ের সামনে রাখুন [২৯০]। এর ফলে আপনার ডান পা'টা কিছুটা ডান দিকে ফিরতে চাইলে ফিরুক। ইতি-মধ্যেই আপনি কিন্তু ওর হাতে মোচড়

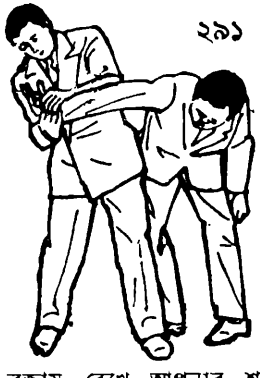
দিতে শুরু করেছেন ঘড়ির কাঁটার দিকে।

২৯০



মোচড়টা বজায় রেখেই আপনার বাম বাহুটা তুলে দিন ওর কনুইয়ের ওপর [২৯১]। এবার চাপ দিন নিচের দিকে। আপনার কনুই দিয়ে ওর হাতের ওপর

২৯১



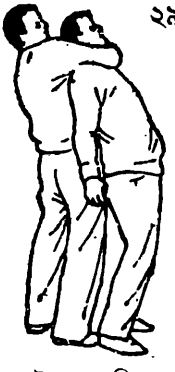
চাপ বজায় রেখে আপনার শরীরের ওপরের অংশ বামদিকে কাত করুন, বাম হাঁটু ভাঁজ করে ফেলুন কিছুটা। এবার আপনার বাম কাঁধ নিচু করুন, [২৯২] শরীরের ভর নিয়ে আসুন বাম পায়ের ওপর। এই অবস্থায় বাপ-মাকে ডাকবে মাস্তান, যদি আল্লাকে ডাকাতে চান ডান হাতের চাপ দিয়ে ওর বন্দী হাতের আঙুলগুলোকে কনুইয়ের দিকে সেজদা দেয়াবার চেষ্টা করুন।

২৯২

এতো কিছুতেও যদি তেল না মজে, বাম হাতের কনুই দিয়ে গুম গুম গোটা কয়েক মোক্ষম ঘা বসিয়ে দিন ওর পিঠের ওপর।

পেছন থেকে কেউ যদি এক হাতে ছবির ভঙ্গিতে [২৯৩] আপনার গলা জড়িয়ে

২৯৩



ধরে? প্রায়ই হয় কিন্তু এ রকম। একহাতে ওর কব্জি আর অপর হাতে কনুইয়ের কাছটা ধরে টান দিয়ে চাপ কমাবার চেষ্টা করুন। মাথাটা ওর কনুইয়ের ভাঁজের দিকে ফেরালে আপনার শ্বাসনালীর ওপর থেকে চাপ কমবে। এক ঝাঁকিতে ওর হাতটা নিচে নামাবার চেষ্টা করুন [২৯৪]। এইভাবে শ্বাসনালীর চাপ কমিয়ে নিয়েই লাথি শুরু করুন [২৯৫]। হাঁটু, পায়ের নলী ও

২৯৪

আঙুলের ওপর আক্রমণ চালান সমানে। এইভাবে আক্রমণকারীকে কিছুটা দুর্বল করে এনে দুই হাতের টানে আরেক

২৯৫

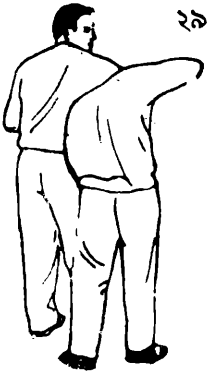
ঝাঁকিতে ওর হাতটা নামিয়ে আনুন

২৯৬

নিচে। পায়ে জুতো থাকলে হাঁটুর কাছে লাথি মেরে ওর পায়ের নলীর ওপর জোরে চাপ দিয়ে ঘষে [২৯৬] নিচের দিকে নামাতে পারেন—সাংঘাতিক ব্যথা পাবে।

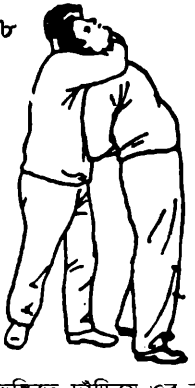
এইবার ওর হাত ধরে রেখেই আপনার বাম পা একদম পিছিয়ে শত্রুর পেছনে নিয়ে আসুন এবং সেইসাথে মাথাটা নিচু করে ওর হাতের নিচ দিয়ে [২৯৭] বের করে আনুন। এ পর্যায়ে ডান পা'টা নড়াবেন না।

২৯৭



বগলের নিচ দিয়ে মাথাটা বের করে আনার সাথে সাথে ওর হাতটা মুচড়ে পিঠের পেছন দিয়ে ঠেলে ওপরে তুলে দিন। এইবার ডান পা পিছিয়ে এনে

২৯৮



সমকোণী ভঙ্গিতে দাঁড়িয়ে ওর কনুইটা

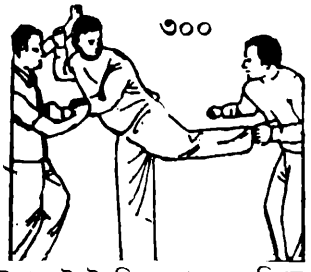
ছেড়ে দিয়ে ডান হাতে গলা পেঁচিয়ে ধরুন [২৯৮]। এবং মোলায়েম কণ্ঠে ওর কানে কানে জিজ্ঞেস করুন 'এইবার? এবার কেমন লাগছে?'

এতক্ষণ প্যাঁচঘোঁচ শিখতে শিখতে মার-পিটের জন্যে আপনার হাত নিশ্চয়ই নিশপিশ করছে? এবার আসুন, প্রতিপক্ষ দু'জন হলে কি করবেন দেখা যাক। ছবিতে [২৯৯] দেখুন দু'পাশ থেকে

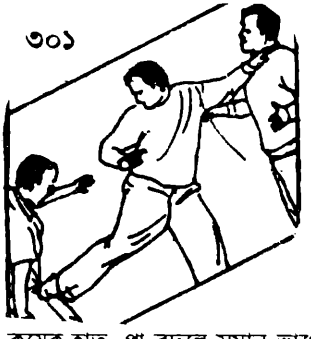
দু'জন ঘুসি বাগিয়ে রেডি হয়েছে—আপনি মাঝের জন। একাধিক লোক আপনাকে দলবেঁধে মারতে আসার একটাই অর্থ, শত্রু একা আপনাকে আক্রমণ করতে সাহস পাচ্ছে না, তাই আরও লোকজন নিয়ে এসেছে। এর থেকে দু'টো ব্যাপার পরিষ্কার হয়ে যায়—লোকটা ভীতু, এবং সঙ্গের আর সবার আপনাকে পেটাবার আগ্রহ ওর তুলনায় কম। এদের সাথে কথা বলে কোনো লাভ নেই, কারণ, যুক্তিই যদি বুঝতো তাহলে কি আর আপনার মতো এমন ভালমানুষকে কেউ মারতে আসতো? আপনি যদি ভয় পেয়ে কাকুতি-মিনতি শুরু করেন, দেখবেন ওদের সাহস বেড়ে যাবে দশগুণ। কিন্তু যদি রুখে দাঁড়ান, দেখবেন হকচকিয়ে গেছে সব ক'জন। আর যদি উল্টে আপনিই প্রথম আক্রমণ করে বসেন, তাহলে তো সোনায় সোহাগা; পঁচাত্তর ভাগ জিত হয়ে যাবে প্রথম ধাক্কাতেই। তা নইলে, সবদিক থেকে কিলঘুসি আসতে আরম্ভ হয়ে গেলে বিপদে পড়ে যাবেন। কাজেই প্রথম নিয়ম হচ্ছেঃ প্রথম আক্রমণ করা। কাকে ধরবেন? সবচেয়ে কাছের লোকটিকে, কিংবা সবচেয়ে মোটাসোটা যে তাকে, কিংবা নেতাকে।

সবসময় খেয়াল রাখবেন দলের মাঝ-খানে পড়ে যাওয়া ঠিক হবে না, আপনার থাকতে হবে একটু বাইরের দিকে। সামনাসামনি না মেরে পাশ থেকে আক্রমণ করাই আপনার জন্যে সুবিধে হবে, সবসময় আপনার চেষ্টা করতে হবে ওদের পেছন দিকে থাকার। একাধিক লোকের সাথে মারামারিতে লাথিটাই সবচেয়ে বেশি কাজে দেয়। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে দেখা গেছে, যদি দলের যে-কোনো একজনকে দৃশ্যতঃ জখম বা কাবু করা যায়, তাহলে হাওয়ায় মিলিয়ে যায় আর সবার বীরত্ব, কেটে পড়তে পারলে বাঁচে। কারণ ওই একটাই, ওরা সাহসী লোক নয়; ব্যথা দিতে আসে, কিন্তু নিজেরা ব্যথা পেতে পারে একথা সাধারণত ভাবে না; যখন দেখে এই লোক বড়ো খারাপ, মারে—তখন ছিটকে সরে যায় যে যেদিক পারে।

ছবিতে দেখা যাচ্ছে পিছন দিকেই আপনি সবচেয়ে বেশি দুর্বল, অতএব ঐ দিকটাতেই হানতে হবে আপনার সবচেয়ে জোরালো আঘাত। অবশ্য সামনের লোকটা যদি খুব মোটাসোটা আর শক্তিশালী হতো তাহলে প্রথম লাথিটা তার ওপরই ঝাড়তেন। প্র্যাকটিসের সময় যতটা সম্ভব ওপরে লাথি মারার চেষ্টা করুন, কিন্তু সত্যি কার মারামারির সময় হাঁটু বা তার নিচে পায়ের নলীতে মারলেও চলবে। সামনের লোকটির হাত ওপরে তোলা থাকলে ঘুসি ঠেকাবার জন্যে ওর হাত দু'টো [৩০০] ব্লক করুন; হাত নিচে থাকলে গলার পাশে, ঘাড় বা নাকে মেরে দিন কিল, ঘুসি বা কোপ।

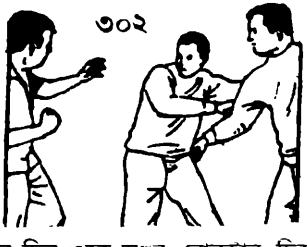


এইবার উল্টে নিয়ে সামনের দিকে পা চালান, পিছন দিকে হাত [৩০১]। দু'জনকে বাগে আনতে হলে এই রকম

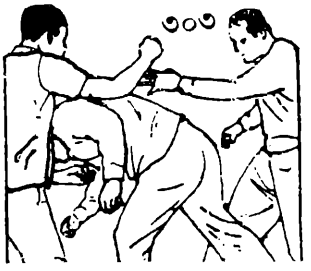


বার কয়েক হাত-পা বদলে সমান ভাগে বাঁট করে দিন আপনার প্রসাদ। আচ্ছা-মতো কাবু না হলে থামবেন না।

যখন বুঝবেন বেশ একটু নরম হয়ে এসেছে, চট্ করে একপাশে সরে কাছের লোকটার জামা খামচে ধরুন [৩০২] কাঁধ অথবা হাতার ওপর দিকটায়। তারপর

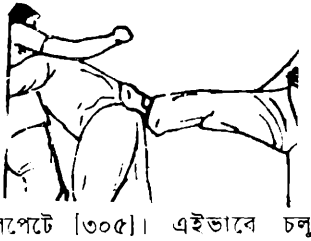


ঠেলে দিন ওকে অপর লোকটার দিকে যত জোরে পারেন [৩০৩]। একধারে কাত হয়ে জোরসে লাথি মারুন পিছন ফিরে থাকা লোকটার পাছায় [৩০৪]। পরমুহূর্তে সেই পা'টা মাটিতে নামিয়ে

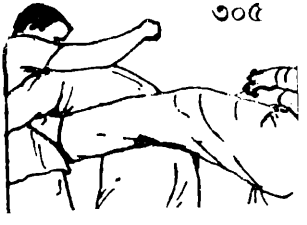


অপর পা দিয়ে মারুন অপর লোকটার

৩০৪

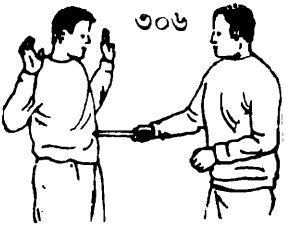


তলপেটে [৩০৫]। এইভাবে চলুক দু'জনে জড়াজড়ি করে একসাথে ধরা-শায়ী না হওয়া পর্যন্ত।

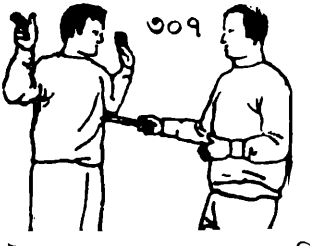


এইবার যতশীঘ্রি সম্ভব কেটে পড়ুন ওই এলাকা থেকে। ওদের আরও বন্ধুবান্ধব এসে গেলে মুশকিল হতে পারে।

ছুরির বিরুদ্ধে কি করতে হবে শিখেছেন গত পাঠে। কিন্তু আচমকা ছুরি বের করে যদি কেউ আপনার পেটে ঠেকিয়ে ধরে, তখন কি করবেন? একটু নড়াচড়া করলেই ভ্যাঁচ করে ঢুকিয়ে দেবে— তখন? আদেশ করুক আর নাই করুক, আত্মসমর্পণের ভঙ্গিতে দুই হাত [৩০৬] ওপরে তুলুন। যদি টাকা পয়সা চায়, বোকামি না করে যা আছে দিয়ে দিন।

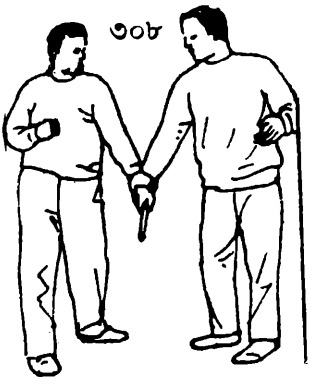


এই প্রসঙ্গে বলে রাখা ভালো, বেশি টাকা নিয়ে রাস্তাঘাটে বেরোনো উচিত নয়। যাই হোক, টাকার ওপর দিয়ে বিপদ গেলে তো গেলই, দিয়ে দিলেই শেষ, কিন্তু যদি উদ্দেশ্যটা টাকা না হয়ে আপনার প্রাণনাশ হয় তাহলে সাধ্যমতো আত্মরক্ষার চেষ্টা আপনার করতেই হবে। প্রতিপক্ষের মনোযোগ মুহূর্তের জন্যে হলেও অন্য দিকে ফেরানোর চেষ্টাই হবে আপনার প্রথম কাজ। কথা বলুন, ডান হাতের দু'টো আঙুল নাড়ুন,[৩০৭] একটা পা সামান্য একটু সরান কিংবা চোখের সাহায্যে কোনো দিকে ইঙ্গিত করুন—যেভাবেই হোক কিছু একটা করে ওকে মুহূর্তের জন্যে একটু বিভ্রান্ত করুন।

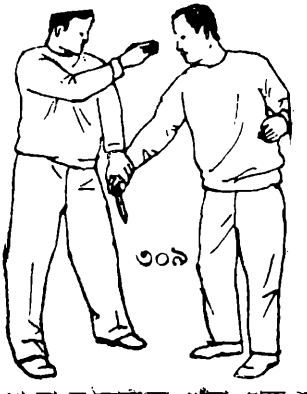


যেই দেখবেন ওর মনোযোগ অন্য দিকে গেছে অমনি ছোবল দেয়ার ভঙ্গিতে বাম হাতটা নিচে নামিয়ে চেপে ধরুন ওর কব্জিটা [৩০৮]। গোটা বাম হাতটা সোজা আর শক্ত করে ফেলুন। শরীরটা একটু ডানদিকে ঘুরিয়ে ছুরির দিক থেকে সরিয়ে ফেলুন।

এবার ডানহাতের আঙুলগুলো সোজা রেখে আক্রমণকারীর [৩০৯] চোখে অথবা



কণ্ঠনালীতে খোঁচা দিন। এই পর্যায়ে দয়ামায়ার প্রশ্ন অবান্তর।



চোখে বা কণ্ঠনালীতে খোঁচা খেয়ে শত্রু যখন ব্যথায় কাতরে উঠবে, ঠিক তখনই হাতের নিচ দিয়ে আপনার ডান হাত

বাড়িয়ে ওর ছুরি-ধরা মুঠিটা চেপে ধরুন

শক্ত করে [৩১০]
এইবার ওর হাতটা ঘড়ির কাঁটার বিপরীতে কড়া একটা মোচড় দিয়ে বাম পা'টা সামনে বাড়ালেই ছবির [৩১১] ভঙ্গিতে বেকায়দা অবস্থায় নিয়ে আসতে

৩১১

পারবেন ওকে। ডান হাতে ওর ছুরি-ধরা হাতের বুড়ো আঙুলের নখের ওপর চাপ দিলেই দেখবেন ছুরিটা কেড়ে নিতে পারবেন অনায়াসে—যেন ছেলের হাতের মোয়া। এরপর কিভাবে ওকে শায়েস্তা করবেন সেটা আপনার খুশির ওপর নির্ভর করে। ঝপ করে বসে পড়ে ওর কনুইটা যদি ভেঙেও দেন, আপনার খুব একটা দোষ দেবো না আমি।

□

দশম পাঠ

আছাড়

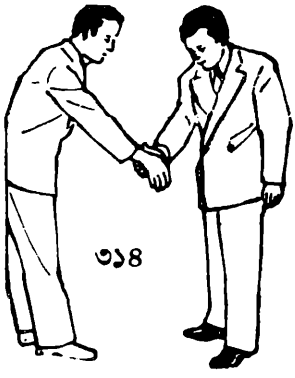
একটা চমৎকার আছাড় দিয়ে আছাড়-পর্ব শেষ করা যাক।
এই আছাড় সঠিকভাবে প্রয়োগ করতে হলে ভারসাম্য বজায় রেখে একপায়ে ভর দিয়ে ঘুরপাক খাওয়া প্র্যাকটিস করতে হবে আগে।
দুই পা কাঁধ-সমান দূরত্বে রেখে দাঁড়ান। সামনে ঝুঁকে দুই হাত রাখুন দুই হাঁটুর ওপর। [৩১২] হাঁটুর কাছে পা দু'টো একটু ভাঁজ করুন।
এবার ডান পা শূন্যে তুলে বাম পায়ের

৩১২

গোড়ালির ওপর ভর দিয়েই পাঁই করে ঘড়ির উল্টোদিকে পৌনে একপাক ঘুরেই পা নামিয়ে ফেলুন [৩১৩]।

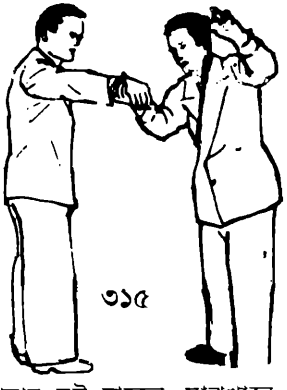
৩১৩

করেছেন? এইবার ডান পায়ের গোড়ালিতে ভর দিয়ে উল্টোটা করুন। যতটা মনে হয় ততটা সোজা কি? কিছুক্ষণ অভ্যাস করলেই সহজ হয়ে আসবে অবশ্য। তখন হাঁটুর ওপর থেকে হাত সরিয়ে প্র্যাকটিস করুন। যখন দেখবেন ভারসাম্য না হারিয়ে পাক খেতে পারছেন, তখনই বুঝতে হবে হাতের কাজ শেখার জন্যে তৈরি হয়েছেন।
কালো জুতো পরা ভদ্রলোক আপনি। খপ্ করে আক্রমণকারীর ডান হাতের কব্জিটা ধরে ফেলুন ছবির [৩১৪] ভঙ্গিতে। হ্যাণ্ডশেকের ভঙ্গিতে হাত না ধরে কব্জির ভেতর দিকটা ধরবেন, বুড়ো আঙুলটা বসবে কব্জির ওপরদিকের ঠিক জোড়া-টার ওপর। একটুও না থেমে এবার ওর



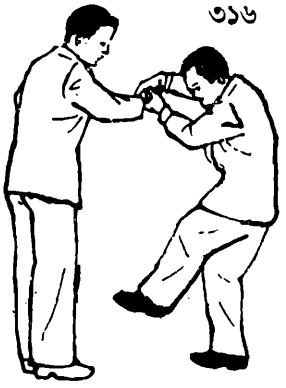
হাতটা একফুট আন্দাজ বাইরের দিকে নিয়ে যান। এর ফলে ওর হাত কিছুটা ওপরেও উঠে আসবে। কব্জিটা বেশি শক্ত করে ধরবার দরকার নেই।

এইবার চট্ করে [৩১৫] আপনার বাম হাত দিয়েও ধরে ফেলুন ওর হাতটা।

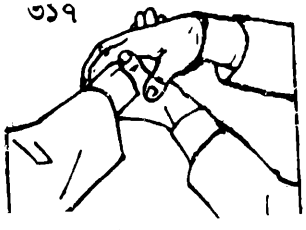


আপনার দুই হাতের মাঝখানে ওর হাতটা রয়েছে, এই অবস্থায় [৩১৬] ডান পায়ের গোড়ালিতে ভর দিয়ে পাক খেতে শুরু করুন ঘড়ির কাঁটার দিকে। কিভাবে ওর হাতটা ধরতে হবে, [৩১৭] দেখে নিন কাছ থেকে।

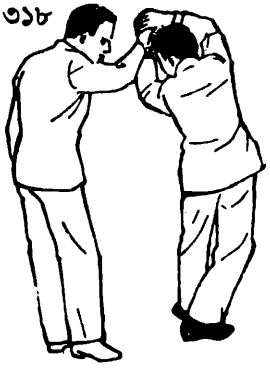
পৌনে একপাক খেতে যাচ্ছেন আপনি। পাক খেতে গিয়ে যেই ওর হাত আপনার মাথার ওপর এসে যাবে তখন একটু এঁটে ধরুন হাতটা। তবে খুব বেশি শক্ত করে



ধরবার দরকার নেই।

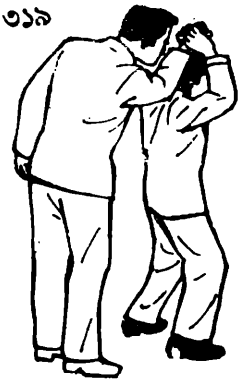


প্রতিপক্ষের হাতটা বাম হাতের তালু দিয়ে চেপে নিচু করে রাখুন, [৩১৮] মাথার ওপর দিয়ে পার হয়ে গেলেও বজায় রাখুন সেই নিম্নচাপ, হাঁটু দুটো



কিছুটা ভাজ করে রাখুন। ওর হাত নিচু করে না রাখলে [৩১৯] ও-ও একটা পাক খেয়ে আপনার প্যাঁচ খুলে ফেলতে পারবে।

৩১৯

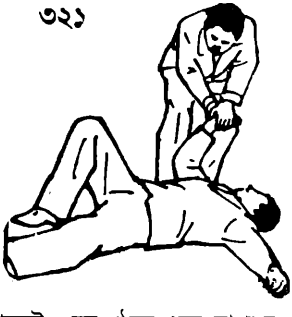


পাক [৩২০] খেয়ে চলেছেন আপনি এখনও। যখন আপনার পৌনে একপাক

৩২০

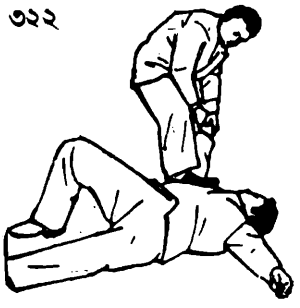
সম্পূর্ণ হবে, [৩২১] ততক্ষণে শত্রু সাহেব চিত হয়ে যাবেন মাটির ওপর।

৩২১



ওখানেই ওকে ঠেসে ধরে রাখতে হলে আপনার [৩২২] ডান পা'টা তুলে দিন ওর বগলের ওপর, সেই সাথে ওর হাতটা আর না মুচড়ে মাটির দিকে একটু চেপে রাখুন।

৩২২



খুব চমৎকার কৌশল, না? গায়ের জোরের কোনো দরকারই নেই। ঠিকমতো নির্দেশ পালন করলে যে কোনো মহিলা এমনি নাচের ভঙ্গিতে আছড়ে ফেলতে পারবেন দশাসই এক গুণ্ডাকে। বর্ণনা করতে যত সময় লাগলো, কৌশলটা প্রয়োগ করতে কিন্তু তার একশো ভাগের এক ভাগ সময়ও লাগবে না; চোখের পলকে ঘটে যাবে সমস্ত ঘটনা, পৌনে একটা পাক খেতে যতটুকু সময় লাগে তারই মধ্যে, কিছু বুঝে ওঠার আগেই চিত্তির হয়ে যাবে শত্রুর।

ডান হাত ধরে আছড়ে ফেলেছেন ওকে, বাম হাত ধরে ফেলতে হলে এতক্ষণ যা যা করেছেন সব উল্টে নিলেই হবে। দু'দিকেই প্র্যাকটিস করে রাখুন।

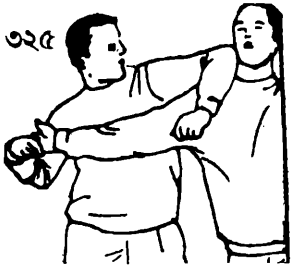
আক্রমণ

শত্রু হাত বাড়ানোর সাথে সাথেই বাম হাতে কোপ মেরে দিন ওর কনুই থেকে দু'আড়াই ইঞ্চি নিচের নার্ভ সেন্টারে [৩২৩]।

এবং সাথে সাথেই ডান হাতে খপ্ করে ধরে ফেলুন ওর চারটে আঙুল [৩২৪]। টেনে সোজা করে ফেলুন ওর হাতটা। বাম হাতের কনুই দিয়ে ওর ঘাড়ে–

গর্দানে জোরসে এক গুঁতো মেরে দিন [৩২৫]।

ওর হাতটা আরেকটু ওপরে তুলুন, সোজা অবস্থায়। এইবার বাম হাতে ওর বাহুর

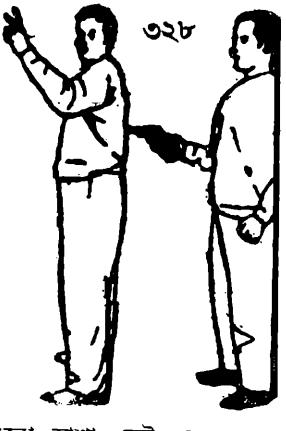


ওপর অংশটা জড়িয়ে ধরুন ছবির [৩২৬]

ভঙ্গিতে। নিজের জামা খামচে ধরলে বেশ জোর পাবেন।

এবার ডান হাতে ওর আঙুলগুলো চাপ দিন নিচের দিকে, বাম হাত তুলুন ওপর দিকে। আপনার বাম বাহুর হাড় ওকে প্রচণ্ড ব্যথা দেবে ওর কাঁধ ও কনুইয়ের মাঝামাঝি নার্ভের ওপর চাপ সৃষ্টি করে। [৩২৭] এই অবস্থায় যেদিকে হাঁটিয়ে নিয়ে যাবেন, সুড়সুড় করে সেইদিকেই চলবে প্রতিপক্ষ।

পিছন থেকে কেউ যদি আপনার পিঠে পিস্তল ঠেকায়, বিনা বাধায় পকেটে যা আছে সব দিয়ে দেয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। [৩২৮] কিন্তু যদি বোঝেন, আপনার জীবন বিপন্ন, যুক্তি-তর্কে কোনো কাজ হবে না, সাহায্যেরও

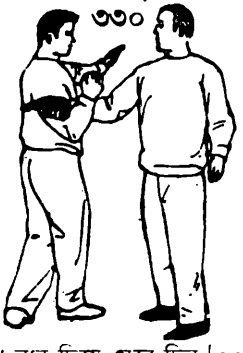


কোনো আশা নেই, তখন আপনার

নিজের চেষ্টাতেই বাঁচাতে হবে নিজেকে। প্রথমেই পিছন ফিরে দেখে নিন কোন্ হাতে রয়েছে ওর পিস্তলটা। এতে আক্রমণকারী আপত্তি করবে না, কারণ সে-ও চায় আপনি পিস্তলটা দেখুন এবং ভয় পান। ভয়ের ভান করে দুই হাত ওপরে তুলে ফেলুন।

ছোরার বিরুদ্ধে আত্মরক্ষার কৌশল শেখাবার সময় প্রতিপক্ষের মধ্যে একটু ধাঁধা বা বিভ্রান্তি বা অমনোযোগ সৃষ্টির ওপর যে গুরুত্ব দেয়া হয়েছিলো এখানেও ঠিক সেইসবই প্রযোজ্য। এক মুহূর্তের জন্যে হলেও ওকে অমনোযোগী করতে হবে। তবে লক্ষ্য রাখবেন, হঠাৎ কিছু করে ওকে চমকে দিলে পিস্তল থেকে গুলি বেরিয়ে যেতে পারে। একহাতের দুটো আঙুল নেড়ে, কিংবা একটু অন্যদিকে তাকিয়ে, কিংবা শরীরের ভর এক পা থেকে অন্য পায়ে নিয়ে, কিংবা কথা বলে ওকে একটু অন্যমনস্ক করুন এবং ওর যে হাতে পিস্তলটা ধরা আছে পাঁই করে সেইদিকে ঘুরে যান। সেইসাথে প্রচণ্ড বেগে হাত নামিয়ে এনে আঘাত করুন [৩২৯] ওর কনুই থেকে কব্জির মাঝে যে কোনো জায়গায়। পিস্তলটা সরে যাবে আপনার শরীরের দিক থেকে, এমনভাবে সরবে যাতে সহজে আপনার দিকে আর সেটা তাক করা যাবে না।

পাক খেয়ে কাছে চলে আসায় পিস্তলটা এখন আপনার পেছনে রয়েছে—কাজেই কয়েক মুহূর্তের জন্যে আপনি নিরাপদ। ইতিমধ্যেই [৩৩০] আপনার কনুইয়ের ভাঁজে আটকা পড়ে গেছে পিস্তলবাজের কব্জি। এবার হাতের আঙুল সোজা রেখে চোখ বা কণ্ঠনালী লক্ষ্য করে জোরসে খোঁচা দিন, কিংবা কোপ মেরে ওর নাকের ব্রিজ ভেঙে গুঁড়িয়ে দিন।

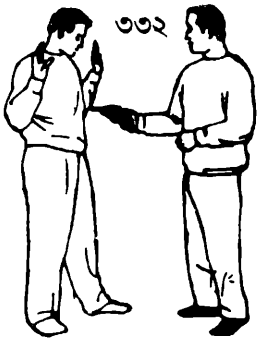


নয়তো বাহু দিয়ে মেরে দিন [৩৩১] ওর কণ্ঠনালী লক্ষ্য করে। সেই সাথে যদি

চেপে ধরা হাতটা পিছন দিকে টান দেন ওর কনুই ভেঙে যাওয়ার সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে। যখন দেখবেন ব্যাটা একেবারে কাবু হয়ে গেছে, কেবল তখনই পিস্তলটা কেড়ে নেবেন ওর হাত থেকে।

পিস্তলটা যদি সামনে [৩৩২] থেকে ধরে, তাহলে?

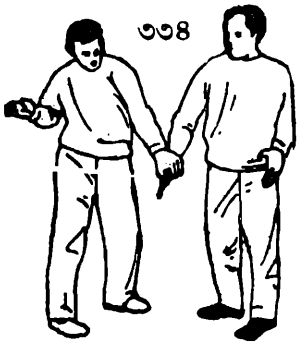
এক্ষেত্রেও সেই একই কথা—ডিস্ট্র্যাকশন। একটু অসতর্ক করতে হবে আক্রমণকারীকে। আচমকা কিছু



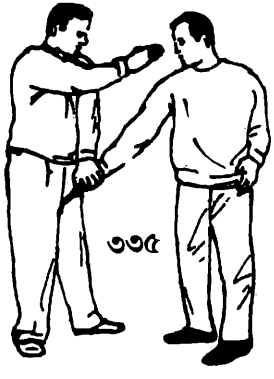
করে বসলে ওর পিস্তল থেকে গুলি বেরিয়ে যেতে পারে। কাজেই আবছা কোনো আভাসের সাহায্যে ওর সতর্কতায় চিড় ধরাতে হবে। ছবিতে ডান হাতের দুটো আঙুল নাড়াতে দেখা যাচ্ছে বটে, [৩৩৩] আপনি আপনার ইচ্ছেমতো যে কোনো কৌশল ব্যবহার করতে পারেন।

প্রথমেই পিস্তলের কার্যকারিতা নষ্ট করতে হবে আপনার। [৩৩৪] খপ্ করে পিস্তল ধরা হাতটা চেপে ধরুন বাম হাতে, ঠেলে আপনার শরীরের দিক থেকে অন্যদিকে সরিয়ে দিন পিস্তলের মুখ। সম্ভব হলে ট্রিগারের পেছনে ভরে দিন আপনার একটা আঙুল।

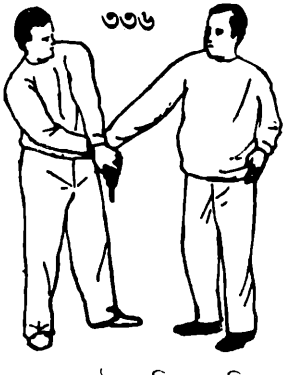
ডান হাতের আঙুল [৩৩৫] সোজা রেখে আক্রমণকারীর চোখে বা কণ্ঠনালীতে খোঁচা দিন। ইচ্ছে করলে ধাঁই করে নাক বরাবর ঘুসিও মেরে দিতে পারেন।



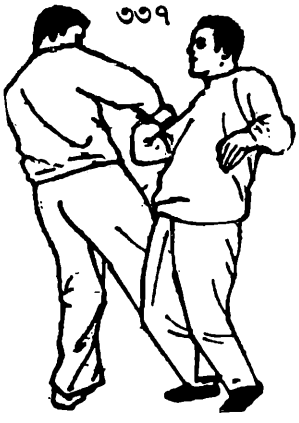
প্রতিপক্ষ কিছুটা কাবু হলে [৩৩৬] ডানহাতে ওর কব্জি চেপে ধরুন।



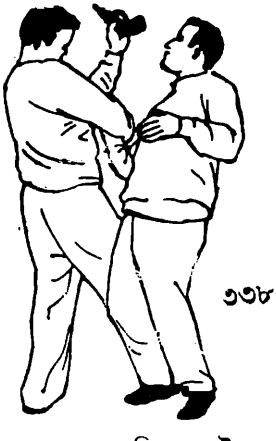
এক ঝাঁকিতে পিস্তলসহ ওর হাতটা



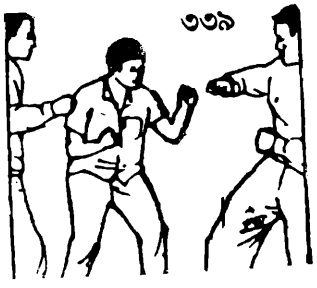
ওপরে তুলে ঠেলে পিছনে নিয়ে যান [৩৩৭], এবং ডান পা সামনে বাড়িয়ে নিয়ে রাখুন ওর ডান পায়ের পেছনে।



এইবার ভারসাম্য হারিয়ে বেকায়দা অবস্থায় পড়ে গেছে আক্রমণকারী। সহজেই এখন কেড়ে নিতে পারবেন পিস্তলটা। পিস্তলের বাঁট দিয়ে [৩৩৮] এক বাড়িতে এবার ওর নাকটা ভেঙে দিন, কিংবা ল্যাং মেরে আছড়ে ফেলুন মাটিতে।



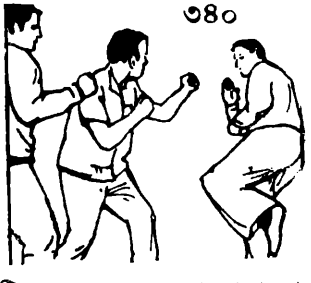
বইয়ের শেষের দিকে পৌঁছে গেছি আমরা। এবার আবার ঘুসোঘুসি। একাধিক আক্রমণকারী যদি সামনের দিক থেকে আসে তাহলে কি করবেন দেখে নিন। ছবিতে [৩৩৯] দেখা যাচ্ছে দু'জন গুণ্ডা আপনার ওপর একই সাথে



ঝাঁপিয়ে পড়তে উদ্যত হয়েছে। দু'জনের বেলায় আত্মরক্ষার জন্যে আপনি যা করবেন তিন বা চারজনের বেলাতেও সেই একই কৌশল প্রযোজ্য হবে।

যখন বুঝতে পারলেন যে ওরা আক্রমণ করতে যাচ্ছে, বোঝাবার বৃথা চেষ্টা না করে একহাত লড়বার জন্যে তৈরি হয়ে যান। সমকোণী ভঙ্গিতে দাঁড়িয়ে লাফ দেয়ার জন্যে প্রস্তুত করুন নিজেকে।

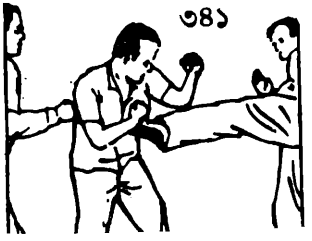
ওরা কিছুটা কাছে এলে এক লাফে এমন একপাশে সরে যান যেখান থেকে শুধু একজনকে সামলাতে হবে আপনার, দু'জন একসাথে ঝাঁপিয়ে পড়তে পারবে না আপনার ওপর [৩৪০]।



মাটিতে পা পড়ার সাথে সাথে কাছের জনের হাঁটুতে বা পায়ের নলী বরাবর লাথি লাগিয়ে দিন। ছবিতে [৩৪১] অবশ্য দেখানো হয়েছে লাথিটা অনেক ওপরে মারা হচ্ছে। প্র্যাকটিসের সময় ওপরে মারার অভ্যাস করলে ভারসাম্য বজায় রাখার ব্যাপারটা খুব সহজ হয়ে যাবে আপনার কাছে। সত্যিকার মারামারির

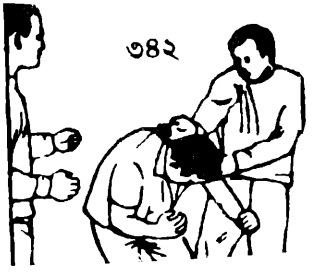
সময় এতো ওপরে মারার কোনো দরকার পড়বে না।

৩৪১



একটা লাথির পর পরই খুব দ্রুত আরও কয়েকটা লাথি, কোপ ও ঘুসি বসিয়ে দিন একই লোকের ওপর [৩৪২]। ওর অবস্থা দেখে ভয় ধরে যাবে অন্যদের মনে।

৩৪২

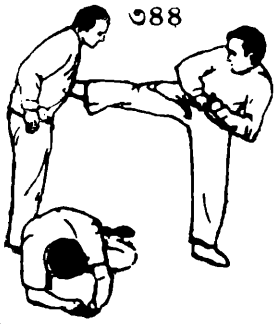


প্রথমজনকে কাবু করেই তাকে ধাক্কা দিয়ে ফেলুন দ্বিতীয় জনের ওপর। [৩৪৩] আবার লাফিয়ে একপাশে সরে গিয়ে লাথি

৩৪৩

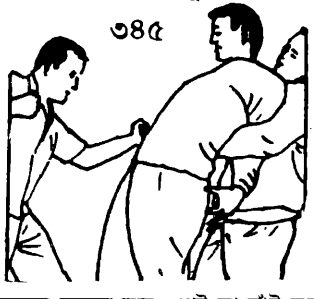
শুরু করুন দ্বিতীয় জনের হাঁটু ও পায়ের নলী লক্ষ্য করে [৩৪৪]। যদি প্রয়োজন হয়, একইভাবে কাবু করবেন তৃতীয় বা

৩৪৪



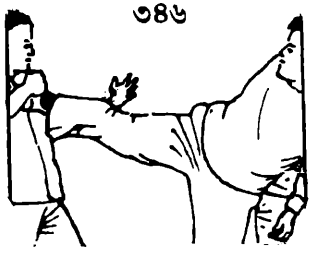
চতুর্থ জনকেও। তবে শতকরা পঁচানব্বইটি ক্ষেত্রে তৃতীয় বা চতুর্থ জনকে আর খুঁজে পাবেন না ময়দানে। রণক্ষেত্রে দাঁড়াবেন না। কাজ শেষ হলেই দ্রুত সরে পড়ুন অকুস্থল থেকে। ধরুন, পেছন থেকে একজন দুইহাত চেপে ধরেছে আপনার, [৩৪৫] সামনে থেকে আসছে অপরজন ঘুসি বাগিয়ে।

৩৪৫



সামনের জনের বুক, পেট বা হাঁটু লক্ষ্য করে লাথি চালান গায়ের জোরে [৩৪৬]। ভারসাম্যের জন্যে বিশেষ চিন্তা নেই.

৩৪৬

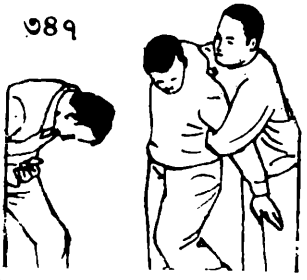


পেছনের জনই আপনাকে সাহায্য করবে

সে ব্যাপারে; নইলে হুড়মুড় করে পড়তে হবে তাকে পিছন দিকে বেকায়দা ভঙ্গিতে।

সামনের জনকে গোটা দুই লাথি মেরে কাবু করেই [৩৪৭] দুইহাতে পেছনের লোকটার উরুর নার্ভ সেন্টারে কোপ চালান, সেইসাথে হাঁটু ও পায়ের নলীতে মারুন উল্টো-লাথি, জোরসে পা ঠুকে ব্যথা দিন ওর পায়ের আঙুলে।

৩৪৭



শরীরের নানান জায়গায় নানান রকম ব্যথা পেয়ে হাত ঢিল করতে বাধ্য হবে পেছনের লোকটা। এবার একপাশে ফিরে নাক বা চিবুক লক্ষ্য করে কনুই চালাতে পারেন পেছনে, কিংবা সম্পূর্ণ ঘুরে হাত ও পায়ের আরও গোটা কতক ঘা লাগিয়ে দিতে পারেন [৩৪৮]।

৩৪৮

নিজেকে সম্পূর্ণ মুক্ত করেই একলাফে সরে যান একপাশে, সেখান থেকে আবার আরম্ভ করুন লাথিবর্ষণ [৩৪৯]। লক্ষ্য রাখবেন, কারও ভাগে যেন কম না পড়ে।

৩৪৯

পরিশেষে

এ বইয়ে অনেক কৌশল শেখানো হয়েছে। রাস্তাঘাটে বিপদে-আপদে এতো কৌশল প্রয়োগ করবার সুযোগ পাবেন না আপনি। তবু প্রতিটা কৌশল যত্নের সাথে প্র্যাকটিস করতে বলবো, কারণ এসব শুধু মারপিটের কায়দাই নয়—এমন সব ব্যায়াম রয়েছে এতে যা আপনার শরীরের জন্যে অত্যন্ত উপকারী। তাছাড়া সবগুলো শেখা ও চর্চার পরই কেবল আপনি বাছাইয়ের ক্ষমতা অর্জন করবেন। তখন বেছে বেছে যেসব কৌশল আপনার ভাল লাগে বা যেগুলো আপনার শরীর স্বাস্থ্যের জন্যে বেশি উপযোগী, বা যেসব আয়ত্ত ও প্রয়োগ করতে গিয়ে আপনার সহজ ও বেশি কার্যকরী মনে হয়েছে—সেগুলো আলাদা করে নিয়ে বেশি বেশি চর্চা করে একেবারে আত্মস্থ করে ফেলতে পারবেন। বাকিগুলো যদি একসময় ভুলেও যান খুব একটা ক্ষতি হবে না।

এবার আরও একটি কৌশল শিখে নিন। না, মারার নয়—বাঁচাবার কৌশল।

প্র্যাকটিসের সময় পড়ে গিয়ে বা বেমক্কা আঘাত পেয়ে দম আটকে যেতে পারে আপনার পার্টনারের [৩৫০], জ্ঞান হারাতে পারে। ওর শরীরের ওপরের দিকটা উঁচু করে বসার ভঙ্গিতে নিয়ে

আসুন। আপনার ডান হাঁটু ঠেকিয়ে রাখুন ওর মেরুদণ্ডে [৩৫১]।

এবার ওর বাম হাতটা ওর বুকের ওপর দিয়ে নিয়ে আসুন ডান বগলের তলা দিয়ে ডানদিকে। চেপে ধরুন সেটা আপনার ডানহাতে [৩৫২]।

ওর বা কাঁধের ওপর হালকাভাবে রাখুন আপনার বাম হাত। এবার ডান হাতে ধরা হাতটা টান দিন আপনার দিকে। এর ফলে ওর বুক থেকে বেরিয়ে যাবে বাতাস। চট্ করে ঢিল দিন—ফলে বুকটা ফুলে উঠে বাতাস টেনে নেবে ভেতরে। এইভাবে চালিয়ে যান স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসের গতিতে, অর্থাৎ মিনিটে বারো বার করে [৩৫৩]। যদি 'বারো' সংখ্যাটি মনে না থাকে, নিজের

শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে তাল মিলিয়ে ওর বাম হাতটা টান দিন ও ঢিল করুন, পার্টনারের স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস চালু না হওয়া পর্যন্ত। এই কৌশল থেমে যাওয়া হৃৎপিণ্ড চালু করতেও সাহায্য করে। যাই হোক, সাধারণতঃ দু'একবার টান ও ঢিল করলেই চালু হয়ে যায় শ্বাসযন্ত্র। তবে ক্ষেত্রবিশেষে ত্রিশ চল্লিশ বার টান ও ঢিল করতে হতে পারে। পার্টনার যখন নিজে নিজেই শ্বাস নিতে পারছে তখন হালকা করে মুঠি পাকিয়ে তালুর নরম অংশ দিয়ে ওর পিঠের মাঝখানে (দুই শোল্ডার ব্লেডের মাঝখানে) গোটা দশেক কিল দিন—এতে স্নায়ুগুলো সজীব হয়ে উঠবে ওর, দিশে ফিরে পেতে সুবিধা হবে।

সবশেষে ক্ষমা প্রার্থনা করছি। এতো কথা বলতে গিয়ে হয়তো অনেক অবান্তর, অশোভন কথা বলে ফেলেছি—দয়া করে সেসব মনে রাখবেন না। কলম বন্ধ করবার আগে আপনার জন্যে রইলো আমার আন্তরিক শুভেচ্ছা ও মঙ্গল কামনা। ধন্যবাদ।

—ঃসমাপ্তঃ—

সূচিপত্র

কি উপকার ৩
চর্চার শুরুতে ৬
প্রথম পাঠ ১৩
দ্বিতীয় পাঠ ২০
তৃতীয় পাঠ ২৮
চতুর্থ পাঠ ৩৫
পঞ্চম পাঠ ৪১
ষষ্ঠ পাঠ ৪৭
সপ্তম পাঠ ৫৬
অষ্টম পাঠ ৬৫
নবম পাঠ ৭৩
দশম পাঠ ৮৬

লেখকের আরও কয়টি আত্ম-উন্নয়নমূলক বই

নিজেকে জানো
জনপ্রিয়তা
সুখ-সমৃদ্ধি
আত্মসম্মোহন
আত্ম-উন্নয়ন
ধূমপান ত্যাগে আত্মসম্মোহন
যৌন বিষয়ে সাধারণ জ্ঞান
সঠিক নিয়মে লেখাপড়া

খালিহাতে আত্মরক্ষা

বিদ্যুৎ মিত্র

আপনার স্বাস্থ্যবান দুই বন্ধুতে ঝগড়া লেগেছে, কিছুতেই থামানো যাচ্ছে না, হাতাহাতির জন্যে তৈরি হয়ে গেছে দুজনেই, মুখোমুখি দাঁড়িয়ে ফুঁসছে লড়াকু মোরগের মতো, এই বুঝি বেধে যায়!—এমনি অবস্থায় কিভাবে দুজনকে আলাদা করবেন, আপনি একা দুর্বল মানুষ?

মাঝখানে দাঁড়িয়ে দুই হাতের মধ্যমা ভাঁজ করে ঠেকিয়ে রাখুন দু'বন্ধুর বুকে, হাড়ের ওপর—কারও সাধ্য হবে না আর এক পা সামনে বাড়ায়। নিজেই পরীক্ষা করে দেখুন না, কারও ভাঁজ করা আঙ্গুলের গাঁট বুকে ঠেলে সামনে এগোতে কেমন লাগে। টের পেয়েছেন? বুঝেছেন দৈহিক শক্তির চেয়ে কৌশলের ক্ষমতা কত বেশি?

এ-রকম অসংখ্য কৌশল শিখবেন আপনি এ-বই থেকে যা আপনার কাজে আসবে বিপদের সময়। আত্মীয়-বন্ধু বা সন্তানকে উপহার দেয়ার মতো চমৎকার একখানা কাজের বই। আজই সংগ্রহ করুন।